# DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK IX — WARSZAWA, GRUDZIEŃ 1933 ROKU — Nr. 12

*HYMN SŁOWIAŃSKI*

## HEJ, SŁOWIANIE!

Poważnie

crescendo

*Hej, Słowianie, nasza sprawa pośród Słowian żyje,*
*póki jeszcze dla narodu serce nasze bije!*
*Żyje, żyje duch słowiański, będzie żył wiek mnogi,*
*gromy piekieł go nie zmogą, ni podstępne wrogi.*

*Bóg nam zwierzył dar języka, skarb nasz najcenniejszy,*
*nie wyrwie go wróg zaciekły, choćby najgroźniejszy.*
*Żadna praca, poświęcenie i ofiara wszelka,*
*dla języka ojczystego nie jest nam zbyt wielka.*

*I chociażby się nad nami burze rozsrożyły,*
*będą zawsze dla Ojczyzny serca nasze biły.*
*I chociażby wróg zdradziecki otoczył nas kołem,*
*my stać będziem, jako twierdza, bo pracujem społem.*

*Hej, Słowianie! Komu droga sprawa Słowiańszczyzny,*
*niechaj pracy swej nie szczędzi dla drogiej Ojczyzny.*
*Dalej bracia do szeregu, jednem zwartem kołem,*
*przeciw wrogom Słowiańszczyzny stańmy hardem czołem!*

# OD REDAKCJI:

*Naczelnictwo Związku sokolstwa polskiego doręczyło nam opisy ćwiczeń wolnych (druhen, druhów, młodzieży żeńskiej i młodzieży męskiej), przeznaczonych na zlot Związku sokolstwa słowiańskiego w r. 1935, w Warszawie.*

*Pragnąc, aby całkowity ten materjał jak najrychlej dotarł do wszystkich ćwiczących i umożliwił im rozpoczęcie przygotowawczej pracy do wielkiego zlotu, wydajemy niniejszy dodatek techniczny w znacznie zwiększonej objętości.*

*

# OPIS ĆWICZEŃ WOLNYCH NA Iszy ZLOT ZWIĄZKU SOKOLSTWA SŁOWIAŃSKIEGO W WARSZAWIE W ROKU 1935.

J. FAZANOWICZ.

## ĆWICZENIA WOLNE DRUHÓW

Ćwiczenia wolne dla druhów składają się z trzech części, które, poprzedzane śpiewem, stanowią całość, a odpowiednio do podziału toku lekcyjnego — obejmują ćwiczenia wstępne, właściwe i końcowe.

Zestawienie zlotowych ćwiczeń wolnych w formie lekcji gimnastycznej ma na celu:

a. wszechstronne przećwiczenie całego ciała;

b. celowy i racjonalny rozkład pracy mięśniowej, zatrudniający coraz to inne kompleksy mięśni i stawów;

c. możność wykonania większej ilości pracy bez przemęczenia poszczególnych grup mięśniowych, co da się osiągnąć dzięki temu, iż podczas pracy jednych grup mięśniowych, inne grupy, a w szczególności te, które przedtem pracowały, odpoczywają.

Śpiew, który stanowi pewien dział ćwiczeń oddechowych, w tym wypadku — hymn słowiański — ma pozatem znaczenie symboliczne dla zlotu Związku sokolstwa słowiańskiego, oraz jedności, wspólności celów i ideałów, a nadewszystko zbratanie szczepów słowiańskich, zrzeszonych w Związkach sokolich.

Stosownie do podziału toku lekcyjnego, zostały poszczególne części ćwiczeń wolnych złożone tak, iż część I. obejmuje łatwe ćwiczenia ramion, nóg i tułowia oraz skoki, odpowiadające ćwiczeniom wstępnym,

część II. obejmuje ćwiczenia właściwe, a mianowicie: ćwiczenia równoważne, trudniejsze ćwiczenia tułowia, ćwiczenia prostujące i skoki mieszane, a część III. ćwiczenia koncowe.

W części II. zastosowane zostały ćwiczenia dwójkowe i z pomocą współćwiczących w ten sposób, że po wykonaniu pewnej partji ćwiczeń role się zmieniają, tak, że każdy ćwiczący raz pomaga, a drugi raz korzysta z pomocy współćwiczącego.

Przy wszystkich ćwiczeniach unikać należy przesady i zbytecznego naprężenia mięśni, oraz przenoszenia ramion po za oznaczone kierunki; skłony, kroki i skoki winny być wykonane płynnie, bez zbytecznego zatrzymywania ruchu, natomiast krótkie wytrzymania, jakie zaznaczone są w opisie przy poszczególnych postawach lub pozycjach, należy ściśle przestrzegać, gdyż nie stanowią one, jak to wydaje się napozór, ułatwienia, lecz, jako ćwiczenia statyczne, stanowią utrudnienia danego ćwiczenia. Zwracać należy uwagę, aby ruchy wykonywane były dokładnie w określonych kierunkach, a zwłaszcza skłony — w tych płaszczyznach, w jakich są nakazane.

Przy wszystkich położeniach ramion w przód, w tył, lub w górę, dłonie winny być skierowane do środka, a przy położeniach ramion w bok, dłonie — w dół, o ile nie jest podane inne położenie.

Ćwiczeń zlotowych uczyć należy zawsze na znakach, aby ćwiczących przyzwyczaić do prawidłowego krycia i równania, bez względu na to, czy ćwiczenie odbywa się w miejscu, czy z miejsca. Stałe ćwiczenie na znakach konieczne jest zwłaszcza ze względu na ćwiczenia, przy których przechodzi się ze znaku na znak, gdyż tylko przy stałej kontroli wyrobi się u ćwiczących bezwiednie poczucie, jak długie należy stawiać kroki, aby się w porę i bez wahania zatrzymać na znaku. Pozatem wymagać należy od ćwiczących dociągania ruchu do oznaczonego położenia lub granicy, oraz równoczesnego wykonania ćwiczeń przez cały oddział.

Odległość jednego znaku od drugiego wynosić powinna 185 cm.

*Ustawienie:* Kolumna czwórkowa:
Ćwiczących w każdej czwórce oznacza się dla wykonania rozstępu oraz ćwiczeń dwójkowych w cz. II i III i złączenia kolumny, liczbami bieżącemi od 1—4, przyczem jedynki stoją na prawem skrzydle.

I—VIII. Przygrywka.

I—XII. Śpiew w kolumnie czwórkowej.

*Hej, Słowianie, nasza sprawa pośród Słowian żyje,*
*póki jeszcze dla narodu serce nasze bije!*
*Żyje, żyje duch słowiański, będzie żył wiek mnogi,*
*gromy piekieł go nie zmogą, ni podstępne wrogi.*

Z rozpoczęciem śpiewania trzeciego wiersza:

*„Żyje, żyje duch słowiański...“*

Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,

prawe ramię w przód w górę grzbiet, palce złożone, jak do przysięgi.
Przy powtórzeniu tegoż wiersza:
Przystaw lewą nogę, prawe ramię w dół.

I—IV. Przygrywka.

V. 1. *Pierwszy* i *drugi* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, *trzeci* i *czwarty* rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach,
2. *pierwszy* i *drugi* — przystaw lewą nogę, postawa na palcach, *trzeci* i *czwarty* — przystaw prawą nogę, postawa na palcach,
3. *wszyscy* — postawa na stopach,
4. wytrzymaj.

VI. 1—3. *Pierwszy* i *trzeci* — powoli prawe ramię w przód,
*drugi* i *czwarty* — powoli lewe ramię w przód,
4. zwrot dłoni w dół.

VII. 1—4. *Pierwszy* i *trzeci* — powoli prawe ramię w bok,
*drugi* i *czwarty* — powoli lewe ramię w bok.

VIII. 1—4. *Wszyscy* — powoli ramiona w dół.

IX. 1. *Pierwszy* i *drugi* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, *trzeci* i *czwarty* — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. *pierwszy* i *drugi* — przystaw lewą, *trzeci* i *czwarty* — przystaw prawą nogę,
3—4. wytrzymaj.

X. 1—3. *Wszyscy* — powoli ramiona w przód,
4. zwrot dłoni w dół.

XI. 1—4. *Wszyscy* — powoli ramiona w bok.

XII. 1. *Pierwszy* i czwarty — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód, *drugi* i *trzeci* ramiona w dół i w przód,
2. *pierwszy* i *czwarty* — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok, *drugi* i *trzeci* — ramiona w dół i w bok,
3. *pierwszy* i *czwarty* — przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w przód, *drugi* i *trzeci* — ramiona w dół i w przód,
4. *wszyscy* — ramiona w dół i w bok.

XIII. 1. *Pierwszy* i *drugi* — ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym, *trzeci* i *czwarty* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód, lewe ramię łukiem dolnym,

| | | |
|---|---|---|
| | 2. | *pierwszy* i *drugi* — przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok, *trzeci* i *czwarty* — przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok, |
| | 3—4. | wytrzymaj. |
| XIV—XVI. | | Wytrzymaj. |

## Część I.

### Dział A.

| | | |
|---|---|---|
| I. | 1. | Ramiona w dół z uderzeniem o uda i w górę łukiem bocznym, |
| | 2. | ramiona w bok, łukiem do wewnątrz, |
| | 3. | ramiona skurcz, |
| | 4. | ramiona rzuć w górę. |
| II. | 1. | Ramiona w dół, łukiem bocznym i w przód, |
| | 2. | ramiona w tył, |
| | 3. | ramiona w górę, łukiem przednim, |
| | 4. | ramiona w przód, łukiem okrężnym w tył, |
| III. | 1. | Na palcach stań, ramiona w dół i w bok, |
| | 2—4. | powoli przysiad, ramiona w dół. |
| IV. | 1—3. | Powoli powstań do postawy na palcach, |
| | 4. | postawa na stopach, ramiona w bok. |
| V—VIII. | | Jak takty I — IV. |
| IX. | 1. | Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód, |
| | 2. | wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok, |
| | 3. | wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palach, ramiona w dół i w przód, |
| | 4. | wykrok prawą z ćwierćobrotem w lewo na palcach lewej nogi do postawy rozkrocznej, ramiona w bok, lewe ramię łukiem dolnym. |
| X. | 1. | Ramiona w dół i w przód, |
| | 2. | rzutem w skłon w dół, ramiona środkiem nóg jaknajdalej w tył, |
| | 3. | uniesienie tułowia i ponowne pogłębienie skłonu, ramiona w górę i silne uderzenie o ziemię, aby uzyskać większe wygięcie w kręgach piersiowych, |
| | 4. | uniesienie tułowia i ponowne pogłębienie skłonu, ramiona środkiem nóg jaknajdalej w tył. |
| XI. | 1. | Uniesienie tułowia i ponowne pogłębienie skłonu jak w takcie X. 3, |
| | 2. | jak w takcie X. 4 uniesienie tułowia i ponowne pogłębienie, |
| | 3. | unieś tułów do poziomu, ręce na biodra, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| XII. | 1—4. | Powoli tułów prostuj. |
| XIII. | 1. | Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok, |

| | | |
|---|---|---|
| | 2. | ramiona w dół i w przód, |
| | 3. | rozkrok w lewo i przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok, |
| | 4. | postawa na palcach, ramiona w dół, i w górę łukiem przednim. |
| XIV. | 1—3. | Powoli na stopach stań, ramiona w bok, |
| | 4. | zwrot dłoni w dół, |
| XV. | 1—3. | powoli ramiona w dół, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| XVI. | 1. | Rozkrok w lewo i dostaw prawą nogę, ramiona w bok, |
| | 2. | ramiona w dół i w przód, |
| | 3. | rozkrok w lewo na znak i dostaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok, |
| | 4. | postawa na palcach, ramiona w dół i w górę łukiem przednim. |
| XVII. | 1—4. | Jak takt XIV. 1—4. |
| XVIII. | 1. | Ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj, |
| | 2. | przystaw lewą nogę, |
| | 3—4. | wytrzymaj. |
| XIX—XXVIII. | | Jak takty IX. — XVIII. Tylko w przeciwną stronę. |
| XXIX—XXXII. | | Jak takty I. — IV. |

## Dział B.

| | | |
|---|---|---|
| I. | 1. | Rozkrok w prawo, ramiona w dół, |
| | 2—4. | powoli ugięciem ramion i ściągnięciem rąk po udach, ręce na biodra, |
| II. | 1. | Rzutem skłon w lewo w bok, |
| | 2. | skłon w prawo w bok, |
| | 3. | skłon lewo w bok, |
| | 4. | skłon w prawo w bok, |
| III. | 1. | Przysiad podparty na lewej nodze, |
| | 2. | wytrzymaj, |
| | 3. | podskokiem przysiad podparty na prawej, rozkrok lewą, |
| | 4. | przystaw lewą nogę, przysiad podparty. |
| IV. | 1. | Przysiad, ramiona w bok z odrzutem w tył, |
| | 2. | oprzej ręce na ziemi, przysiad podparty, |
| | 3. | przysiad, ramiona w bok z odrzutem w tył, |
| | 4. | oprzej ręce na ziemi, przysiad podparty. |
| V. | 1. | Rozkrok w lewo, przysiad podparty na prawej, |
| | 2. | podskokiem przysiad podparty na lewej, rozkrok prawą, |
| | 3. | odbiciem rąk, powstań do rozkroku, ramiona w bok, |
| | 4. | wytrzymaj. |

| | | |
|---|---|---|
| VI. | 1. | Lewa ręka na biodro, prawe ramię w dół do wewnątrz, dłoń lekko zwinięta w pięść, promień, lekki skręt tułowia w lewo, |
| | 2. | skręt tułowia w prawo, prawe ramię wymachem w górę nazewnątrz, ręka lekko zwinięta, promień, zwrot głowy w prawo, |
| | 3. | skręt tułowia nawprost, prawe ramię w dół do wewnątrz, |
| | 4. | jak 2, skręt tułowia w prawo, z wymachem w górę zewnątrz. |
| VII. | 1—4. | Jak takt VI. 1. — 4. |
| VIII. | 1. | Skręt tułowia na wprost i ćwierć obrotu w lewo na piętach do klęczki na prawem kolanie, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym, |
| | 2. | ramiona w tył, |
| | 3. | ramiona w przód, |
| | 4. | ramiona w dół i w bok, |
| IX. | 1. | Ramiona w dół i w górę z odrzutem w tył, |
| | 2—4. | rytmiczne trzykrotne odrzucanie ramion w tył. |
| X. | 1. | Powstań do uniku prawą, ramiona w dół i w bok, |
| | 2—4. | wytrzymaj |
| XI. | 1. | Wymach prawą nogą w przód z półobrotem w lewo na palcach lewej nogi, ramiona w dół, |
| | 2. | podpór leżąc przodem jednonóż, prawa noga wysunięta w tył, |
| | 3. | wysuń lewą nogę w tył, podpór leżąc przodem, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| XII. | 1. | Rzutem nóg, przysiad podparty, |
| | 2. | wytrzymaj, |
| | 3. | powstań i wypad prawą w przód nazewnątrz, prawe ramię w górę nazewnątrz, dłoń, lewe w dół zewnątrz, grzbiet, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| XIII. | 1. | Ćwierć obrotu w lewo na piętach, ugnij lewą nogę i pochyl tułów do wypadu lewą w przód nazewnątrz, ramiona w dół, ręce na biodra, |
| | 2. | wytrzymaj, |
| | 3. | przystaw prawą nogę ramiona w dół i w bok, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| XIV. | 1. | Ramiona w dół i w przód, |
| | 2. | zwrot dłoni w dół, |
| | 3—4. | powoli ramiona w bok. |
| XV—XXVIII. | | Jak takty I. — XIV. tylko w przeciwną stronę. |

| | | |
|---|---|---|
| XXIX. | 1. | Ramiona w dół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj, ręce lekko zwinięte w pięść, |
| | 2. | wymach ramion w górę nazewnątrz, na palcach stań, |
| | 3. | ramiona w dół do wewnątrz, przedramiona skrzyżuj, |
| | 4. | wymach ramion w górę nazewnątrz, na palcach stań. |
| XXX. | 1. | Rzutem skłon w dół, ramiona w przód, ręce opierają się o ziemię, |
| | 2. | przysiad podparty, |
| | 3. | nogi wyprostuj, skłon w dół, |
| | 4. | tułów prostuj, ramiona w bok. |
| XXXI. | 1—4. | Jak takt XXIX. 1—4. |
| XXXII. | 1—4. | Jak takt XXX. 1—4. |

Dział C.

| | | |
|---|---|---|
| I. | 1. | Ramiona w dół i w przód, |
| | 2. | ramiona w dół i w bok, |
| | 3. | wyskok w górę z wymachem ramion w górę, |
| | 4. | spad na ziemię, ramiona w dół i w bok. |
| II. | 1—4. | Jak takt I. 1—4. |
| III. | 1. | Ramiona w dół i w przód, |
| | 2. | na palcach stań, ramiona w dół i w bok, |
| | 3. | przysiad, ramiona w dół, |
| | 4. | ramiona w bok. |
| IV. | 1. | Zwrot dłoni w górę, |
| | 2—4. | powoli ramiona w górę. |
| V. | 1—4. | Powoli powstań, ramiona w górę nazewnątrz. |
| VI. | 1. | Na palcach stań, zwrot dłoni w dół, |
| | 2—4. | postawa na stopach, powoli ramiona w bok, na 4 zwrot dłoni w dół, |
| VII—XII. | | Jak takty 1.—VI. |
| XIII. | 1—4. | Powoli ramiona w dół. |
| XIV. | 1—4. | Powoli ramiona w górę nazewnątrz łukiem stycznym (ciągiem wzdłuż tułowia). |
| XV. | 1. | Na palcach stań, zwrot dłoni w dół, |
| | 2—4. | powoli ramiona w dół. |
| XVI. | 1. | Postawa na spocznij, |
| | 3—4. | wytrzymaj. |
| I—VIII. | | Przygrywka. |
| I—XII. | | Śpiew — druga zwrotka: |

*Bóg nam zwierzył dar języka, skarb*
*nasz najcenniejszy,*
*Nie wyrwie go wróg zaciekły, choćby*
*najgroźniejszy.*

*Żadna praca, poświęcenie i ofiara*
*wszelka,*
*dla języka ojczystego nie będzie*
*zbyt wielka.*

I—IV. Przygrywka.

**Część II.**

Dział A.

I. 1. Ramiona w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. *pierwszy* i *trzeci* — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, ramiona w dół i lewe ramię w górę nazewnątrz, grzbiet, prawe w dół nazewnątrz, grzbiet patrz na lewą rękę, *drugi* i *czwarty* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, ramiona w dół i prawe ramię w górę nazewnątrz, grzbiet, lewe w dół nazewnątrz, grzbiet, patrz na prawą rękę,
4. wytrzymaj.

II. 1. *Pierwszy* i *trzeci* — przystaw lewą nogę, ramiona w dół z uderzeniem o uda i w bok, *drugi* i *czwarty* — przystaw prawą nogę, ramiona w dół z uderzeniem o uda i w bok, *drugi* i *czwarty* — przystaw prawą nogę, ramiona w dół z uderzeniem o uda i w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. *pierwszy* i *trzeci* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, ramiona w doł i prawe ramię w górę nazewnątrz, grzbiet, lewe w dół nazewnątrz, grzbiet, patrz na prawą rękę,
*drugi* i *czwarty* — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, ramiona w dół i lewe ramię w górę nazewnątrz, grzbiet, prawe w dół nazewnątrz, grzbiet, patrz na lewą rękę,
4. wytrzymaj.

III. 1. *Pierwszy* i *trzeci* — przystaw prawą nogę, ramiona w dół z uderzeniem o uda i w bok, *drugi* i *czwarty* — przystaw lewą nogę, ramiona w dół z uderzeniem o uda i w bok,
2. ramiona w dół i w przód,
3. postawa na palcach, ramiona w dół i w bok,
4. przysiad, ramiona w dół.

IV. 1. Ramiona w bok,
2. zwrot dłoni w górę,
3—4. powoli ramiona w górę,

V. 1—3. Powoli powstań do postawy na palcach, ramiona wytrzymaj,

| | | |
|---|---|---|
| | 4. | postawa na stopach, ramiona w bok, łukiem do środka. |
| VI. | 1. | Jedna ósma obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj, |
| | 2. | ramiona w dół i w przód, |
| | 3. | unik prawą, ramiona w dół i w bok, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| VII. | 1—4. | Powoli wznieś prawą nogę w tył do wagi, lewa noga lekko ugięta. |
| VIII. | 1—2. | Pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych, prawa noga wzniesiona w tył, |
| | 3—4. | powoli opuść prawą nogę. |
| IX. | 1—4. | Powoli ramiona prostuj do podporu leżąc przodem. |
| X. | 1. | Podpór klęczny, |
| | 2—4. | odchylenie w tył do skłonu i trzykrotne pogłębienie skłonu. |
| XI. | 1—2. | Skłoń głowę w przód — skulenie tułowia ramiona w dół łukiem bocznym i splot rąk za sobą, |
| | 3—4. | wytrzymaj. |
| XII. | 1. | Tułów prostuj do klęczki obunóż, wymach ramion w górę nazewnątrz, dłoń w przód, ręce lekko zwinięte, |
| | 2. | ramiona w dół do wewnątrz, lekko skrzyżuj przed sobą, |
| | 3. | wymach ramion w górę nazewnątrz, |
| | 4. | ramiona w dół do wewnątrz. |
| XIII. | 1. | Wymach ramion w górę nazewnątrz, |
| | 2. | ramiona w dół do wewnątrz, |
| | 3. | skłon w dół, ramiona w bok, ręce oprzej na ziemi, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| XIV. | 1. | Prostuj lewą nogę w tył, |
| | 2. | wytrzymaj, |
| | 3. | skurcz lewą nogę, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| XV. | 1. | Tułów prostuj, ramiona w dół do wewnątrz, |
| | 2. | ramiona w bok, |
| | 3. | ramiona w dół i w przód, |
| | 4. | siad klęczny podparty, ręce opierają się na ziemi obok kolan. |
| XVI. | 1. | Rzutem przysiad podparty, |
| | 2. | powstań, |
| | 3. | jedna ósma obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, |
| | 4. | przystaw lewą nogę. |
| XVII—XXI. | | Jak takty I.—V. |

XXII—XXXII. Jak takty VI.—XIV. tylko w takcie VI. jedna ósma obrotu w prawo i unik, a w takcie XIV. jedna ósma obrotu w lewo.

## Dział B.

I. 1. Ramiona w bok,
2. ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w górę, łukiem przednim, lewe ramię w tył
3. wykrok prawą, lewa w zakroku na palach, lewe ramię w górę, prawe w tył
4. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w górę, lewe w tył.

II. 1. Wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach lewe ramię w górę, prawe w tył,
2. przystaw lewą nogę, prawe ramię w górę, lewe w tył,
3. ćwierć obrotu w prawo lewa w zakroku na palcach, ramiona w bok, prawe ramię łukiem dolnym,
4. przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w przód.

III. 1. Ramiona w dół i w bok,
2. ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w górę łukiem przednim, prawe ramię w tył,
3. wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w górę, lewe w tył,
4. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w górę, prawe w tył.

IV. 1. Wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w górę, lewe w tył,
2. przystaw prawą nogę, lewe ramię w górę, prawe w tył,
3. ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, lewe ramię łukiem dolnym,
4. przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód.

V. 1. Przysiad podparty,
2. odrzutem nóg w tył, podpór klęczny,
3. rozkrok lewą,
4. wytrzymaj.

VI. 1. Pochyl tułów w przód ze skrętem i przenieś lewe ramię w przód do wewnątrz, lewe ramię lekko ugięte, ręka zwinięta opiera się grzbietem o ziemię,

| | | |
|---|---|---|
| | 2. | wymach lewem ramieniem w bok ze skrętem tułowia w lewo, |
| | 3. | skręt tułowia na wprost i przenieś lewe ramię w przód do wewnątrz, |
| | 4. | jak pod 2, wymach w bok ze skrętem. |
| VII. | 1—3. | Jak takt VI. 1—3. |
| | 4. | tułów prostuj, ramiona w bok. |
| VIII. | 1. | Zwrot dłoni w górę, |
| | 2—4. | Powoli ramiona ugnij, ręce na kark. |
| IX. | 1. | Skłon w lewo w bok, |
| | 2. | tułów prostuj, |
| | 3. | skłon w lewo w bok, |
| | 4. | tułów prostuj. |
| X. | 1. | Skłon w lewo w bok, |
| | 2—4. | powoli skłon w prawo w bok, |
| XI. | 1. | Podpór leżąc bokiem w prawo, lewe ramię w dół zewnątrz, |
| | 2. | wytrzymaj, |
| | 3. | ćwierć obrotu w prawo, lewe ramię w przód przystaw prawą nogę, podpór leżąc przodem, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| XII. | 1. | Rzutem tułowia w przód, przysiad podparty, |
| | 2. | powstań, |
| | 3. | ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, |
| | 4. | przystaw prawą nogę, ramiona w bok, |
| XIII. | 1. | *Pierwszy* i *trzeci* — zwrot dłoni w górę, *drugi* i *czwarty* na palcach stań, |
| | 2—4. | *Pierwszy* i *trzeci* — powoli ramiona w górę, *drugi* i *czwarty* — powoli przysiad, ramiona w dół. |
| XIV. | 1—4. | *Pierwszy* i *trzeci* — powoli ramiona w bok, na „cztery" zwrot dłoni w dół, *drugi* i *czwarty*—powoli powstań, ramiona w bok, na „cztery" postawa na stopach. |
| XV. | 1—4. | *Pierwszy* i *trzeci* — na palcach stań i powoli przysiad, ramiona w dół, *drugi* i *czwarty* — zwrot dłoni w górę i powoli ramiona w górę. |
| XVI. | 1—3. | *Pierwszy* i *trzeci* — powoli powstań, ramiona w bok, *drugi* i *czwarty* — powoli ramiona w bok, |
| | 4. | *Pierwszy* i *trzeci* — postawa na stopach, ramiona w dół, *drugi* i *czwarty* — zwrot dłoni w dół i ramiona w dół. |
| XVII—XXXII. | | Jak takty I—XVI, tylko od taktu V w przeciwną stronę. |

## Dział C.

I. 1. Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. *pierwszy* i *trzeci* — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, *drugi* i *czwarty* — przystaw prawą nogę, postawa na palcach,
3. *pierwszy* i *trzeci* — wykrok lewą, *drugi* i *czwarty* — przysiad podparty,
4. *wszyscy* — wytrzymaj.

II. 1. *Drugi* i *czwarty* — unieś tułów i wznieś lewą nogę w tył, *pierwszy* i *trzeci* — podtrzymaj lewą nogę współćwiczącego,
2. *drugi* i *czwarty* — wznieś prawą nogę w tył do podporu zwieszonego przodem, *pierwszy* i *trzeci* — podtrzymaj prawą nogę współćwiczącego,
3—4. wytrzymaj.

III. 1. *Drugi* i *czwarty* — wznieś lewą nogę w tył do stania na rękach, *pierwszy* i *trzeci* — podtrzymaj za prawą nogę współćwiczącego,
2. wytrzymaj,
3. *drugi* i *czwarty* — przystaw lewą nogę, *pierwszy* i *trzeci* — dochwyt lewą nogę współćwiczącego,
4. wytrzymaj.

IV. 1—4. Jak takt III, tylko przeciwnie.

V. 1. *Drugi* i *czwarty* — opuść lewą nogę, *pierwszy* i *trzeci* — lewe ramię w dół,
2. *drugi* i *czwarty* — opuść prawą nogę do przysiadu podpartego, *pierwszy* i *trzeci* — prawe ramię w dół,
3. *drugi* i *czwarty* — powstań, *pierwszy* i *trzeci* — przystaw lewą nogę,
4. wytrzymaj.

VI. 1. Pół obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. przystaw prawą nogę,
3. *pierwszy* i *trzeci* — wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, *drugi* i *czwarty* — wytrzymaj.,
4. *pierwszy* i *trzeci* — przystaw prawą nogę, *drugi* i *czwarty* — wytrzymaj.

VII. 1. *Pierwszy* i *trzeci* — na palcach stań, *drugi* i *czwarty* — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach,
2. *pierwszy* i *trzeci* — przysiad podparty, *drugi* i *czwarty* — wykrok lewą,
3—4. wytrzymaj.

| | | |
|---|---|---|
| VIII—XII. | | Jak takty II—IV. |
| XIII. | 1. | Ćwierć obrotu w prawo, le w zakroku na palcach, |
| | 2. | przystaw lewą nogę, |
| | 3—4. | wytrzymaj. |
| XIV. | 1. | Ramiona w przód, |
| | 2. | ramiona w bok z silnym odrzutem ramion w tył, |
| | 3. | odrzucenie ramion w tył, |
| | 4. | odrzucenie ramion w tył i w przód. |
| XV. | 1. | Ramiona w dół i w bok, |
| | 2—4. | powoli ramiona w dół. |
| XVI. | 1—4. | Wytrzymaj. |

Dział D.

| | | |
|---|---|---|
| I. | 1. | Ramiona w przód, |
| | 2. | Ramiona w tył, |
| | 3. | Ramiona w górę, łukiem przednim, |
| | 4. | ramiona w górę, łukiem okrężnym w tył. |
| II. | 1—4. | Powoli ramiona w bok, dłoń, |
| III. | 1. | Rozkrok w prawo, ramiona w bok, łukiem okrężnym w górę, |
| | 2. | ćwierć obrotu w lewo na piętach, ramiona wytrzymaj, |
| | 3. | klęczka na prawem kolanie, prawe kolano obok pięty lewej nogi, skłon w przód, ramiona w przód zewnątrz, ręce opierają się na ziemi, jak przy starcie niskim, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| IV. | 1. | Lekkie uniesienie tułowia, |
| | 2. | powstań, przystaw prawą nogę, ramiona w tył zewnątrz, |
| | 3. | *drugi* i *czwarty* — wykrok lewą, ugnij lekko nogę, pochyl tułów w przód, ramiona w przód w dół, ręce oprzyj na lewem kolanie, *pierwszy* i *trzeci* — wytrzymaj, |
| | 4. | wytrzymaj. |
| V. | 1. | *Pierwszy* i *trzeci* — wykrok lewą, *drugi* i *czwarty* — wytrzymaj, |
| | 2. | *pierwszy* i *trzeci* — podskok w przód do półprzysiadu obunóż, ramiona w przód, ręce oprzyj na placach współćwiczącego, *drugi* i *czwarty* — wytrzymaj, |
| | 3. | *pierwszy* i *trzeci* — przeskok rozkroczny przez współćwiczącego do półprzysiadu, ramiona w bok, *drugi* i *czwarty* — wytrzymaj, |

| | | |
|---|---|---|
| | 4. | *pierwszy* i *trzeci*—postawa, ramiona w dół, *drugi* i *czwarty* — przystaw lewą nogę, ramiona w dół, |
| VI. | 1. | Pół obrotu w lewo do zakroku prawą na palcach, |
| | 2. | przystaw prawą nogę, |
| | 3. | wytrzymaj. |
| VII. | 1. | Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód, lewe w tył, |
| | 2. | wykrok prawą, lewa w zakroku n palcach, lewe ramię w przód, prawe w tył, |
| | 3. | wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód, lewe w tył, |
| | 4. | przystaw prawą nogę, lewe ramię w przód, prawe w tył. |
| VIII. | 1. | Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, lewe łukiem dolnym, |
| | 2—4. | przystaw prawą nogę, powoli ramiona w dół. |
| IX—XVI. | | Jak takty I.—VIII. tylko w ostatnim takcie na 4. postawa na spocznij. |
| I—VIII. | | Przygrywka. |
| I—XII. | | Śpiew — trzecia zwrotka. |

I chociażby się nad nami burze rozsrożyły,
będą zawsze dla Ojczyzny, serca nasze biły.
I chociażby wróg zdradziecki otoczył nas kołem,
my stać będziem jako twierdza, bo pracujem społem.

I—IV. Przygrywka.

## Część III.

### Dział A.

| | | |
|---|---|---|
| I. | 1. | Ramiona w przód, |
| | 2. | ramiona w dół i w bok, |
| | 3. | na palcach stań, ramiona w dół i w przód, |
| | 4. | przysiad podparty. |
| II. | 1—3. | Rytmiczne trzykrotne uniesienie tułowia, |
| | 4. | rozkrok w lewo, przysiad podparty na prawej. |
| III. | 1 | Podskokiem przysiad podparty na lewej, rozkrok prawą, |
| | 2. | podskokiem przysiad podparty na prawej, rozkrok lewą, |

3. podskokiem przysiad podparty na lewej, rozkrok prawą,
4. przystaw prawą nogę przysiad podparty.

IV. 1. Ręce na biodra,
2—3. powoli powstań,
4. postawa na stopach, ramiona w dół i w bok.

V. 1. Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym,
2. przystaw prawą nogę, ramiona w tył,
3. ramiona w przód,
4. rzutem skłon w dół, ramiona w tył.

VI. 1. Pogłębienie skłonu i wyprostowanie tułowia, ramiona w górę, łukiem przednim,
2. ramiona w przód, łukiem okrężnym w tył,
3. ramiona w tył,
4. ramiona w przód.

VII. 1. Rzutem skłon w dół, ramiona w tył,
2. pogłębienie skłonu i wyprostowanie tułowia, ramiona w górę, łukiem przednim,
3. ramiona w przód, łukiem okrężnym w tył,
4. ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona w bok, prawe ramię łukiem dolnym.

VIII. 1. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w górę,
2. ramiona w dół, łukiem bocznym, uderzenie o uda,
3. ramiona w górę, do wewnątrz, łukiem bocznym, uderzenie w dłoń nad głową,
4. ramiona w dół, łukiem bocznym.

IX—XVI. Jak I.—VIII. tylko w przeciwną stronę.

### Dział B.

I. 1. *Pierwszy* i *trzeci* — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, *drugi* i *czwarty* — lekko uginają ramiona, ręce przesuną się do wysokości bioder,
2. *pierwszy* i *trzeci* — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, *drugi* i *czwarty* ciągiem unoszą ramiona wzdłuż tułowia, ręce przesuną się do wysokości klatki piersiowej,
3. *pierwszy* i *trzeci* — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach,
*drugi* i *czwarty* — wzniosą ramiona w górę ugięte nad głową,
4. *pierwszy* i *trzeci* — przystaw lewą nogę, *drugi* i *czwarty* — wyprostuj ramiona w górę.

II. 1. *Pierwszy* i *trzeci* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
*drugi* i *czwarty* — wytrzymaj.
2. *pierwszy* i *trzeci* — przystaw lewą nogę,
*drugi* i *czwarty* — wytrzymaj,
3—4. wytrzymaj.

III. 1. *Pierwszy* i *trzeci* — ramiona w górę, łukiem przednim,
*drugi* i *czwarty* — ramiona w tył, łukiem przednim,
2. *pierwszy* i *trzeci* — ramiona w tył,
*drugi* i *czwarty* — ramiona w górę,
3. *pierwszy* i *trzeci* — ramiona w górę,
*drugi* i *czwarty* — ramiona w tył,
4. *wszyscy* — ramiona w dół.

IV. 1. *Wszyscy* — ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
2. *pierwszy* i *trzeci* — przystaw lewą nogę, postawa na palcach,
*drugi* i *czwarty* — przystaw lewą nogę,
3. *pierwszy* i *trzeci* — przysiad podparty,
*drugi* i *czwarty* — ramiona w bok,
4. *pierwszy* i *trzeci* — wytrzymaj,
*drugi* i *czwarty* — zwrot dłoni w górę.

V. 1. *Pierwszy* i *trzeci* — przysiad, ręce na biodra,
*drugi* i *czwarty* — powoli ramiona w górę,
2—3. *pierwszy* i *trzeci* — powoli powstań, postawa na palcach,
*drugi* i *czwarty* — w dalszym ciągu powoli ramiona w górę,
4. *pierwszy* i *trzeci* — postawa na stopach, ramiona w dół i w bok,
*drugi* i *czwarty* — ramiona w bok, łukiem do wewnątrz.

VI. 1. *Pierwszy* i *trzeci* — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona skurcz, ręce przed pierś,
*drugi* i *czwarty* — ramiona skurcz, ręce przed pierś,
2. *pierwszy* i *trzeci* — wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, ramiona w bok,
*drugi* i *czwarty* — ramiona w bok,
3. *pierwszy* i *trzeci* — przystaw lewą nogę, ramiona skurcz, ręce przed pierś,
*drugi* i *czwarty* — ramiona skurcz, ręce przed pierś,
4. *wszyscy* — ramiona w bok.

VII. 1. Ramiona w dół i w przód,
2. rozkrok w prawo, ramiona w dół i w bok,
3. ramiona w dół,

| | | |
|---|---|---|
| | 4. | prawe ramię skurcz, ręka na kark, lewa ręka na biodro, w rozkroku na palcach, ramiona w dół i w przód, |
| VIII. | 1. | Skłon w lewo w bok, |
| | 2. | tułów prostuj, |
| | 3. | skłon w lewo w bok, |
| | 4. | tułów prostuj. |
| IX. | 1—3. | Jak takt VIII. 1—3. |
| | 4. | tułów prostuj, prawe ramię w dół. |
| X. | 1. | Prawa ręka na biodro, |
| | 2. | ugnij prawą nogę, |
| | 3. | odbiciem unieś prawą nogę w bok (skośnie w dół), |
| | 4. | przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok, |
| XI. | 1. | Ramiona w dół z uderzeniem o uda i w górę łukiem bocznym, |
| | 2. | ramiona w bok,, łukiem do wewnątrz, |
| | 3. | ramiona skurcz, |
| | 4. | ramiona rzuć w górę, |
| XII. | 1. | Ramiona w dół łukiem bocznym i w przód, |
| | 2. | ramiona w tył, |
| | 3. | ramiona w górę łukiem przednim, |
| | 4. | ramiona w przód, łukiem okrężnym w tył. |
| XIII. | 1. | Na palcach stań, ramiona w dół i w bok, |
| | 2—4. | powoli przysiad, ramiona w dół. |
| XIV. | 1—3. | Powoli powstań do postawy na palcach, |
| | 4. | postawa na stopach, ramiona w bok. |
| XV. | 1. | Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, lewe ramię w bok, prawe ramię w przód, |
| | 2. | przystaw prawą nogę, lewe ramię w dół i w przód, prawe ramię w dół i w bok, |
| | 3. | lewe ramię w dół i w bok, prawe ramię w dół i w przód, |
| | 4. | lewe ramię — wytrzymaj, prawe ramię w dół i w bok, |
| XVI. | 1—4. | Powoli ramiona w dół. |
| XVII—XXXII. | | Jak takty I.—XVI. tylko przeciwnie, t. j. *pierwszy* i *trzeci* — pozostaje w miejscu, a *drugi* i *czwarty* — wykonuje zwrot i łączy do współćwiczącego. |

## Dział C.

| | | |
|---|---|---|
| I. | 1—3. | Powoli ramiona w górę łukiem stycznym (ciągiem wzdłuż tułowia), |
| | 4. | postawa na palcach. |
| II. | 1—3. | Powoli przysiad, ramiona w bok, |
| | 4. | zwrot dłoni w dół. |
| III. | 1—4. | Powoli ramiona w dół. |

IV. 1—3. Powoli powstań do postawy na palcach,
4. postawa na stopach, ramiona w bok.
V. 1. *Pierwszy* i *drugi* — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
*trzeci* i *czwarty* — rozkrok w prawo, lewa
2. *pierwszy* — przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w bok,
*drugi* — przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół, prawe ramię w bok,
*trzeci* — przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół, lewe ramię w bok,
*czwarty* — przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w bok,
3. postawa na stopach,
4. wytrzymaj.
VI. 1. *Pierwszy* — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
*drugi* — prawe ramię w dół,
*trzeci* — lewe ramię w dół,
*czwarty* — rozkrok w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
2. *pierwszy* — przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół, i w bok,
*czwarty* — przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w bok,
3. postawa na stopach,
4. wytrzymaj.
VII. 1. *Pierwszy* — rozkrok lewą na znak, prawa w rozkroku, na palcach, ramiona w dół i w przód,
*czwarty* — rozkrok prawą na znak, lewa w rozkroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
2. *pierwszy* — przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół, prawe ramię w bok,
*czwarty* — przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół, lewe ramię w bok,
3. postawa na stopach,
4. wytrzymaj.
VIII. 1. *Pierwszy* — prawe ramię w dół,
*czwarty* — lewe ramię w dół,
2—4. wytrzymaj.
I—VIII. Przygrywka.
I—XII. Śpiew — czwarta zwrotka.

*Hej, Słowianie! Komu droga sprawa Słowiańszczyzny,*
*Niech pracy swej nie szczędzi dla drogiej Ojczyzny.*
*Dalej bracia, do szeregu, jednem zwartem kołem,*
*Przeciw wrogom Słowiańszczyzny stańmy hardem czołem!*

J. FAZANOWICZ.

# ĆWICZENIA WOLNE MŁODZIEŻY MĘSKIEJ

Ćwiczenia wolne dla młodzieży męskiej dzielą się na trzy części, które — odpowiednio do podziału toku lekcyjnego — obejmują ćwiczenia wstępne, właściwe i końcowe.

Część pierwsza, poprzedzona pozdrowieniem i rozstępem, dzieli się na dwa działy, z których dział A. obejmuje ćwiczenia ramion i nóg, a dział B. — łatwe ćwiczenia tułowia i trudne ćwiczenia nóg.

Część druga dzieli się również na dwa działy, z tych dział A. obejmuje ćwiczenia równoważne i tułowia z pomocą współćwiczących oraz chód z wymachem ramion, a dział B. — ćwiczenia naprzemianstronne w dwójkach.

Część trzecia dzieli się na trzy działy. Dział A. obejmuje ćwiczenia prostujące z pomocą współćwiczących i skoki, dział B. — ćwiczenia ramion i nóg, a dział C. — łatwe ćwiczenia tułowia, t. zw. rozluźniające, i złączenie.

Po ukończeniu ćwiczeń części pierwszej i drugiej, ćwiczący przybierają postawę spoczynkową, a po ukończeniu ćwiczeń części trzeciej — pozostają w postawie zasadniczej.

Liczby rzymskie oznaczają takty, liczby arabskie ćwiartki. Przy wszystkich ruchach ramion oraz ich położeniach, w przód, w tył i w górę, dłonie skierowane są do środka, a przy położeniu ramion w bok, dłonie — w dół, o ile nie jest podane inne położenie.

Wszystkie ruchy ramion, nóg i tułowia, kroki i obroty powinny być wykonywane płynnie i rytmicznie bez zbytecznego zatrzymywania, zwalniania lub przyśpieszenia, natomiast przy krótkich wytrzymaniach, jakie zachodzą w czasie ćwiczeń, należy ściśle przestrzegać postaw i pozycyj oraz położeń ramion.

Odległość jednego znaku od drugiego wynosić powinna 185 cm.

Ważną rzeczą jest również, by dobierać chłopców, o ile możności równych wzrostem, by przy ćwiczeniach dwójkami, zwłaszcza w części III, dział A., nie odróżniali się zbytnio i nie utrudniali sobie wykonania ćwiczeń.

*Ustawienie:* Kolumna czwórkowa.
Ćwiczących w każdej czwórce oznacza się dla wykonania rozstępu i złączenia kolumny oraz do ćwiczeń z pomocą współćwiczących liczbami bieżącemi od 1 — 4, przyczem jedynki stoją na prawem skrzydle.
Ćwiczących, którzy stoją w nieparzystych rzędach, oznacza się jako pierwszych i trzecich, a stojących w rzędach parzystych — jako drugich i czwartych.

*Pozdrowienie.*

| | | |
|---|---|---|
| I—IV. | | Wytrzymaj. |
| V. | 1—3. | Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach — prawe ramię w przód w górę (ręka złożona, jak do przysięgi), lewe ramię |

w przód ugięte do wewnątrz (ręka wyprostowana, grzbietem zwrócona w górę).
VI—VII. Wytrzymaj.
VIII. 1. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół,
2—3. wytrzymaj.

*Rozstęp.*

I. 1. *Pierwszy* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach,
*czwarty* — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach,
2. *pierwszy* — przystaw lewą nogę, postawa na palcach,
*czwarty* — przystaw prawą nogę, postawa na palcach,
3. *pierwszy* i *czwarty* — postawa na stopach. *drugi* i *trzeci* — wytrzymaj.
II. 1. *Drugi* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach,
*trzeci* — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach,
2. *drugi* — przystaw lewą nogę, postawa na palcach,
*trzeci* — przystaw prawą nogę, postawa na palcach,
3. *drugi* i *trzeci* — postawa na stopach *pierwszy* i *czwarty* — wytrzymaj.
III. 1—3. *Pierwszy* i *czwarty* — krok nazewnątrz jak w takcie I,
*drugi* i *trzeci* — wytrzymaj.
IV. 1—3. *Pierwszy* i *czwarty* — krok nazewnątrz na znak, jak w takcie I, *drugi* i *trzeci*—wytrzymaj.
V. 1—3. *Wszyscy* — ramiona w bok.
VI—VIII. Wytrzymaj.

## Część I.

### Dział A.

I. 1. Ramiona w dół i w przód,
2. rozkrok w lewo, ramiona w dół i w bok,
3. na palcach stań, ramiona w dół i w górę łukiem przednim,
II. 1. Postawa na stopach, ramiona skurcz,
2. postawa na palcach, ramiona rzuć w górę,
3. postawa na stopach, ramiona w dół łukiem przednim i w bok,
III. 1. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w przód,

| | | |
|---|---|---|
| | 2. | rozkrok w prawo, ramiona w dół i w bok, |
| | 3. | na palcach stań, ramiona w dół i w górę łukiem przednim. |
| IV. | 1. | Postawa na stopach, ramiona skurcz, |
| | 2. | postawa na palcach, ramiona rzuć w górę, |
| | 3. | postawa na stopach, ramiona w dół łukiem przednim i w bok. |
| V. | 1. | Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w przód, |
| | 2. | ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, lewe ramię łukiem dolnym, |
| | 3. | przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód. |
| VI. | 1. | Przysiad podparty, |
| | 2—3. | rytmiczne dwukrotne uniesienie tułowia, |
| VII. | 1. | Przysiad, ręce na biodra, |
| | 2—3. | powoli powstań do postawy na palcach, |
| VIII. | 1. | Postawa na stopach, ramiona w dół i w bok. |
| | 2. | ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj, |
| | 3. | przystaw lewą nogę, ramiona wytrzymaj. |
| IX. | 1. | Ramiona w dół i w przód, |
| | 2. | ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona w bok, prawę ramię łukiem dolnym, |
| | 3. | przystaw lewą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód. |
| X. | 1. | Przysiad podparty, |
| | 2—3. | rytmiczne dwukrotne uniesienie tułowia. |
| XI. | 1. | Przysiad, ręce na biodra, |
| | 2—3. | powoli powstań do postawy na palcach. |
| XII | 1. | Postawa na stopach, ramiona w dół i w bok, |
| | 2. | ćwierć obrotu w lewo prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj, |
| | 3. | przystaw prawą nogę, ramiona wytrzymaj. |
| XIII. | 1. | Ramiona w dół i w przód, |
| | 2. | ramiona w tył, |
| | 3. | ramiona w górę, łukiem przednim i w dół, łukiem okreżnym w tył. |
| XIV. | 1—3. | Jak takt XIII, 1—3. |
| XV. | 1. | Ramiona w przód, |
| | 2. | ramiona w dół i w bok, |
| | 3. | ramiona w dół. |
| XVI. | 1—3. | Wytrzymaj. |

## Dział B.

| | | |
|---|---|---|
| I. | 1. | Rozkrok w lewo, ręce na biodra i skłon w lewo w bok, |
| | 2. | skłon w prawo w bok, |
| | 3. | skłon w lewo w bok. |

| | | |
|---|---|---|
| II. | 1. | Skłon w przód na prawo, prawa ręka na biodrze, lewa opiera się o ziemię obok prawej stopy, |
| | 2—3. | rytmiczne dwukrotne pogłębienie skłonu w dół. |
| III. | 1. | Tułów prostuj, ręce na biodra, |
| | 2—3. | powoli skłon w przód. |
| IV. | 1—3. | Powoli tułów prostuj. |
| V. | 1. | Ćwierć obrotu w lewo, klęk na prawem konie, ramiona w dół i w bok, |
| | 2. | ramiona w dół i w przód, |
| | 3. | ramiona w tył. |
| VI. | 1. | Ramiona w górę, łukiem przednim z silnem odrzuceniem w tył, |
| | 2—3. | rytmiczne dwukrotne odrzucenie ramion w tył. |
| VII. | 1. | Ramiona w tył, łukiem przednim, |
| | 2. | ramiona w przód, |
| | 3. | podpór klęczny, lewą nogę przystaw. |
| VIII. | 1. | Lekkie uniesienie tułowia, skierowanie rąk do środka, skłon w dół z ugięciem ramion, łokcie w bok i wyprostowanie ramion, |
| | 2—3. | rytmiczne dwukrotne powtórzenie skłonu z ugięciem i wyprostowaniem ramion. |
| IX. | 1. | Lekkie uniesienie tułowia, skierowanie rąk do przodu i oparcie ich jak najbliżej kolan, |
| | 2. | rzutem tułowia przysiad podparty, stopa na znaku, |
| | 3. | wytrzymaj. |
| X. | 1. | Powstań i wypad lewą w przód, ramiona w bok, |
| | 2—3. | wytrzymaj. |
| XI. | 1. | Przystaw prawą nogę przysiad podparty, |
| | 2—3. | wytrzymaj. |
| XII. | 1. | Powstań i wypad prawą w przód na znak, ramiona w bok, |
| | 2—3. | wytrzymaj. |
| XIII. | 1. | Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w górę, łukiem przednim, |
| | 2. | ramiona w górę nazewnątrz, |
| | 3. | wytrzymaj. |
| XIV. | 1. | Ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, |
| | 2. | przystaw lewą nogę, postawa na palcach, zwrot dłoni w dół, |
| | 3. | wytrzymaj. |
| XV. | 1—3. | Powoli postawa na stopach, ramiona w dół, łukiem bocznym. |
| XVI. | 1—3. | Wytrzymaj. |

| | | |
|---|---|---|
| XVII—XXXI. | | Jak takty I—XV, tylko w przeciwną stronę. |
| XXXII. | 1. | Postawa spoczynkowa, |
| | 2—3. | wytrzymaj. |

## Część II.

### Dział A.

| | | *Pierwszy i trzeci ćwiczący.* | | *Drugi i czwarty ćwiczący.* |
|---|---|---|---|---|
| I. | 1. | Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, | 1. | Ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona w bok, |
| | 2. | ramiona w dół i w górę łukiem przednim, | 2. | ramiona w dół i w przód, |
| | 3. | wytrzymaj. | 3. | wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w tył. |
| II. | 1—3. | Powoli opad w przód do wagi, lewa noga lekko ugięta, ramiona wytrzymaj. | 1—3. | Klęknij na prawem kolanie, ramiona w przód lekko ugięte w górę, podchwyt i podtrzymanie ramion przeciwnika. |
| III. | 1. | Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok, | 1. | Ramiona w dół i w bok, |
| | 2. | zakrok lewą na palce, ramiona w dół i w górę łukiem przednim, | 2. | przystaw lewą nogę, klęczka obunóż, ramiona wytrzymaj, |
| | 3. | wytrzymaj. lekko ugięta, ramiona | 3. | wytrzymaj. |
| IV. | 1—3. | Powoli opad w przód do wagi, prawa noga wytrzymaj. | 1—3. | Ramiona w dół i w przód lekko ugięte w górę, podchwyt i podtrzymanie ramion przeciwnika. |
| V. | 1. | Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok, | 1. | Siad na piętach, ramiona w dół i w bok, |
| | 2. | ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj. | 2. | zwrot dłoni w górę, |
| | 3. | przystaw lewą nogę. zwrot dłoni w górę. | 3. | wytrzymaj. |
| VI. | 1—3. | Powoli ramiona w górę, na „trzy" na palcach stań. | 1—3. | Powoli ramiona w górę, |
| VII. | 1. | Przysiad podparty, | 1. | Pad w przód do skłonu w dół, ręce silnie uderzają o ziemię, |
| | 2—3. | rytmiczne dwukrotne uniesienie tułowia. | 2—3. | rytmiczne dwukrotne pogłębienie skłonu, |
| VIII. | 1. | Wyrzutem nóg w tył, podpór klęczny, | 1. | Podpór klęczny, |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 2—3. | wytrzymaj. | 2. | odchylenie tułowia w tył, |
| | | | 3. | rzutem nóg przysiad podparty. |
| IX. | 1—3. | Wytrzymaj. | 1. | Powstań, |
| | | | 2. | zakrok prawą, ramiona w tył, |
| | | | 3. | wytrzymaj. |
| X. | 1—3. | Wytrzymaj. | 1—3. | Skłon podparty i przewrót przez współćwiczącego. |
| XI. | 1. | Rzutem nóg w przód, przysiad podparty, | 1. | wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, |
| | 2. | powstań. | 2. | wykrok prawą na znak z ćwierćobrotem w lewo na palcach prawej nogi, lewa rozkroku na palcach, |
| | | | 3. | przystaw lewą nokę. |

XII. 1. *Wszyscy* — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód, lewe w tył,
2. wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, lewe ramię w przód, prawe ramię w tył,
3. wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, prawe ramię w przód, lewe w tył.

XIII. 1. Przystaw prawą nogę, lewe ramię w przód, prawe w tył,
2. ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, lewe ramię łukiem dolnym,
3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół do wewnątrz, skrzyżuj przed sobą, prawa powyż, dłonie lekko zwinięte.

XIV. 1. Wymach ramion w górę nazewnątrz, dłoń w przód, dłonie lekko zwinięte,
2. powtórne odrzucenie ramion w tył,
3. ramiona w dół do wewnątrz.

XV. 1—3. Jak takt XIV. 1—3.

XVI. 1. Ramiona w bok,
2—3. powoli ramiona w dół.

XVII—XXI. Jak takty XII—XVI.

XXII. 1. Wykrok prawą, prawe ramię w przód w górę, grzbiet, lewa ręka na biodro,
2—3. wytrzymaj.

XXIII. 1. Pół obrotu w lewo na piętach, ramiona w dół i lewe ramię w przód w górę, grzbiet, prawa ręka na biodro,
2—3. wytrzymaj.

XXIV. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
2—3. wytrzymaj.

XXV—XLVIII. Jak takty I—XXIV.

## Dział B.

| | | |
|---|---|---|
| I. | 1. | *Pierwszy* — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach, *czwarty* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, |
| | 2. | *pierwszy* — przystaw prawą, *czwarty* — przystaw lewą nogę, postawa na palcach, |
| | 3. | *pierwszy* i *czwarty* — postawa na stopach, *drugi* i *trzeci* — wytrzymaj. |
| II. | 1—3. | Jak takt I. 1—3. |
| III. | 1. | Jedna ósma obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, |
| | 2. | przystaw prawą nogę, |
| | 3. | wytrzymaj. |
| IV. | 1—3. | Powoli lewe ramię w górę nazewnątrz, grzbiet, prawa ręka na biodro, zwrot głowy w lewo. |
| V. | 1. | Zakrokiem lewej, klęczka na lewem kolanie obok pięty prawej nogi, lewe ramię w dół, zwrot głowy nawprost, |
| | 2. | rozkrok prawą, lewa ręka na biodro, |
| | 3. | wytrzymaj. |
| VI. | 1. | Powoli skłon w lewo w bok. |
| VII. | 1. | Podpór leżąc bokiem w lewo, prawe ramię w górę, łukiem bocznym, |
| | 2—3. | wytrzymaj. |
| VIII. | 1. | Tułów prostuj, ramiona w bok, prawe ramię łukiem do wewnątrz, |
| | 2. | ramiona w bok, łukiem okrężnym w górę, |
| | 3. | przystaw prawą nogę, pięta obok lewego kolana, ramiona w dół. |
| IX. | 1. | Powstań, wznieś lewą nogę w tył, |
| | 2. | przystaw lewą nogę, |
| | 3. | wytrzymaj. |
| X. | 1. | Ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, |
| | 3. | wytrzymaj. |
| XI. | 1—3. | Jak takt IV. 1—3. tylko prawe ramię w górę nazewnątrz. |
| XII. | 1—3. | Jak takt V. 1—3. tylko klęczka na prawem kolanie. |
| XIII. | 1—3. | Powoli skłon w prawo w bok. |
| XIV. | 1—3. | Jak takt VII. 1—3. tylko podpór w prawo. |
| XV. | 1—3. | Jak takt VIII. 1—3. tylko przystaw prawą nogę. |
| XVI. | 1—3. | Jak takt IX. 1—3. tylko wznieś i przystaw prawą nogę. |
| XVII. | 1. | Jedna ósma obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach, |
| | 2. | przystaw lewą nogę, |
| | 3. | wytrzymaj. |

XVIII. 1. Wypad w prawo w bok, ramiona skurcz,
2. ramiona rzuć w górę,
3. wytrzymaj.

XIX. 1—3. Wypad wytrzymaj, powoli ramiona w bok.

XX. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół z uderzeniem o uda,
2. ramiona w górę łukiem bocznym, z uderzeniem w dłonie nad głową,
3. ramiona w dół, łukiem bocznym, z uderzeniem o uda.

XXI. 1—3. Jak takt XVIII, 1—3. tylko wypad w lewo.

XXII. 1—3. Jak takt XIX. 1—3.

XXIII. 1—3. Jak takt XX. 1—3. tylko przystaw lewą nogę.

XXIV. 1. Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. przystaw prawą nogę,
3. postawa spoczynkowa.

## Część III.

### Dział A.

*Pierwszy i trzeci ćwiczący.*

I. 1. Ćwierć obrotu w prawo, lewa w zakroku na palcach,
2. przystaw lewą nogę,
3. wytrzymaj.

*Drugi i czwarty ćwiczący.*

1. Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. przystaw prawą nogę,
3. wytrzymaj.

II. 1. *Pierwszy* i *czwarty* — zakrok prawą, *drugi* i *trzeci* — wykrok lewą,
2. *wszyscy* — ramiona w tył, ręce podaj,
3. wytrzymaj.

III. 1. Ramiona w górę łukiem bocznym i odchylenie w górę nazewnątrz,
2. ramiona w górę i odchylenie w górę nazewnątrz,
3. ramiona w górę i odchylenie nazewnątrz.

IV. 1. Ramiona w dół, łukiem bocznym i odchylenie w dół zewnątrz,
2. ramiona w dół i odchylenie w dół zewnątrz,
3. ramiona w dół.

V. 1—3 Jak tak III. 1—3.

VI. 1—3. Jak takt IV. 1—3.

*Uwaga.*

W taktach od III—VI ćwiczący trzymają się za ręce, a przy wzniesieniu ramion w górę powinni uwypuklić klatkę piersio-

wą przez skłon w tył w kręgach piersiowych i skłon głowy w tył.

VII. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół,
2. pół obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
3. przystaw prawą nogę.

| | | *Pierwszy i trzeci ćwiczący.* | | *Drugi i czwarty ćwiczący.* |
|---|---|---|---|---|
| VIII. | 1. | Zakrok prawą i skłon podparty, | 1. | Wykrok lewą na znak, |
| | 2—3. | wytrzymaj. | 2. | pochyl tułów, ramiona wprzód w dół i ujęcie przeciwnika w biodrach, |
| | | | 3. | wytrzymaj. |
| IX. | 1—3. | Stanie na rękach. | 1—3. | Podtrzymywanie współćwiczącego, którego nogi opierają się o prawy bark i ramię podtrzymującego. |
| X. | 1—3. | Wytrzymaj. | 1—2. | Ramiona w dół, — należy odepchnąć lekko współćwiczącego, by ułatwić mu przejście do przysiadu podpartego, |
| | | | 3. | przystaw lewą nogę. |
| XI. | 1—2. | Przysiad podparty, | 1. | Zakrok prawą i skłon podparty, |
| | 3. | wytrzymaj. | 2—3. | wytrzymaj. |
| XII. | 1. | Powstań, wykrok lewą na znak, | 1—3. | Stanie na rękach. |
| | 2. | pochyl tułów, ramiona w przód w dół i ujęcie przeciwnika w biodrach, | | |
| | 3 | wytrzymaj. | | |
| XIII. | 1—3. | Podtrzymanie współćwiczącego. | 1—2. | Przysiad podparty, |
| | | | 3. | wytrzymaj. |
| XIV. | 1—3. | Wytrzymaj. | 1—3. | Wytrzymaj. |
| XV. | 1—2. | Ramiona w dół,—należy lekko odepchnąć przeciwnika, | | |
| | 3. | przystaw lewą nogę. | | |
| XVI | 1. | Wytrzymaj, | 1. | Powstań, |
| | 2. | ćwierć obrotu w prawo lewa w zakroku na palcach, | 2. | ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, |
| | 3. | przystaw lewą nogę. | 3. | przystaw prawą nogę. |

XVII. 1. *Pierwszy* i *drugi* — rozkrok w prawo, lewa w rozkroku na palcach, *trzeci* i *czwarty* — rozkrok w lewo, prawa w rozkroku na palcach,

| | | |
|---|---|---|
| | 2. | *pierwszy* i *drugi* — przystaw lewą nogę, *trzeci* i *czwarty* — przystaw prawą nogę, postawa na palcach, |
| | 3. | *Wszyscy* — postawa na stopach. Uwaga: Drugi i trzeci ćwiczący stoją na własnych znakach. |
| XVIII. | 1. | *Pierwszy* — rozkrok prawą na znak, lewa w rozkroku na palcach, |
| | 2. | *pierwszy* — przystaw lewą, *czwarty* — przystaw prawą nogę, postawa na palcach, |
| | 3. | *pierwszy* i *czwarty* — postawa na stopach, *drugi* i *trzeci* — wytrzymaj. |
| XIX. | 1. | *Wszyscy* — ramiona w przód, |
| | 2. | ramiona w dół i w bok, |
| | 3. | wyskok w górę, ramiona w dół i wymach w górę łukiem przednim. |
| XX. | 1. | Spad do półprzysiadu, ramiona w dół, nogi prostuj, ramiona w bok, |
| | 2. | ramiona w dół do wewnątrz, lekko skrzyżuj przed sobą, |
| | 3. | ramiona w bok. |
| XXI. | 1—3. | Jak takt XIX. 1—3. |
| XXII. | 1—3. | Jak takt XX. 1—3. |
| XXIII. | 1. | Ramiona w dół, |
| | 2—3. | powoli, łukiem stycznym, ramiona w górę, ugięte nad głową. |
| XXIV. | 1—3. | Powoli, ramiona w górę nazewnątrz. |
| XXV. | 1. | Zwrot dłoni w dół, |
| | 2—3. | powoli ramiona w dół. |
| XXVI—XXXII. | | Jak takty XIX—XXV. |

### Dział B.

| | | |
|---|---|---|
| I—XVI. | | Jak takty I—XVI. Część I, dz. A. |

### Dział C.

| | | |
|---|---|---|
| I. | 1. | Ramiona w bok, |
| | 2. | ramiona w dół i w przód, |
| | 3. | rzutem tułowia skłon w dół, wymach ramion w tył, łukiem dolnym i wyprostowanie tułowia. |
| II. | 1. | Ramiona w przód, |
| | 2. | ramiona w dół i w bok, |
| | 3. | ramiona skurcz, ręce przed pierś, grzbiet. |
| III. | 1. | Ramiona w bok z odrzutem w tył, |
| | 2—3. | rytmiczne dwukrotne odrzucenie ramion w tył. |
| IV. | 1—3. | Powoli ramiona w dół. |
| V—VIII. | | Jak takty I—IV. |

IX. 1. Skręt tułowia w lewo z oplotem tułowia ramionami w lewo,
2. skręt tułowia w prawo z oplotem tułowia ramionami w prawo,
3. skręt tułowia w lewo z oplotem tułowia ramionami w lewo.

X. 1—3. Jak takt IX. 1—3. tylko w prawo.

XI. 1. Skręt tułowia nawprost, ramiona w dół,
2—3. powoli ramiona w bok.

XII. 1. Zwrot dłoni w górę,
2—3. powoli ramiona w górę.

XIII. 1. *Pierwszy* i *drugi* — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, *trzeci* i *czwarty* —ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona wytrzymaj,
2. *pierwszy* i *drugi* — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach,
*trzeci* i *czwarty* — wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok, łukiem do wewnątrz.
3. *pierwszy* — wykrok lewą, *drugi* — przystaw lewą nogę, *trzeci* — przystaw prawą nogę, *czwarty* — wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół.

XIV. 1. *Pierwszy* — wykrok prawą na znak, lewa w zakroku na palcach, *czwarty* — wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, *drugi* i *trzeci* — wytrzymaj.
2. *pierwszy* — przystaw lewą, *czwarty* — przystaw prawą nogę, *drugi* i *trzeci* — wytrzymaj.
3. *wszyscy* — wytrzymaj.

XV. 1. *Pierwszy* i *drugi* — ćwierć obrotu w lewo, lewa w zakroku na palcach, *trzeci* i *czwarty* — ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. *pierwszy* i *drugi* — przystaw lewą, *trzeci* i *czwarty* — przystaw prawą nogę,
3. *wszyscy* — wytrzymaj.

XVI. 1—3. *Wszyscy* — wytrzymaj.

STEFANJA GOŁASZEWSKA.

# ĆWICZENIA WOLNE DRUHEN

## CZĘŚĆ I.

Melodja: *„Dumanie Lirnika“ — Osmańskiego.* Op. 194.

4 takty przygrywki wytrzymać w postawie zasadniczej.

### *Ćwiczenia ramion.*

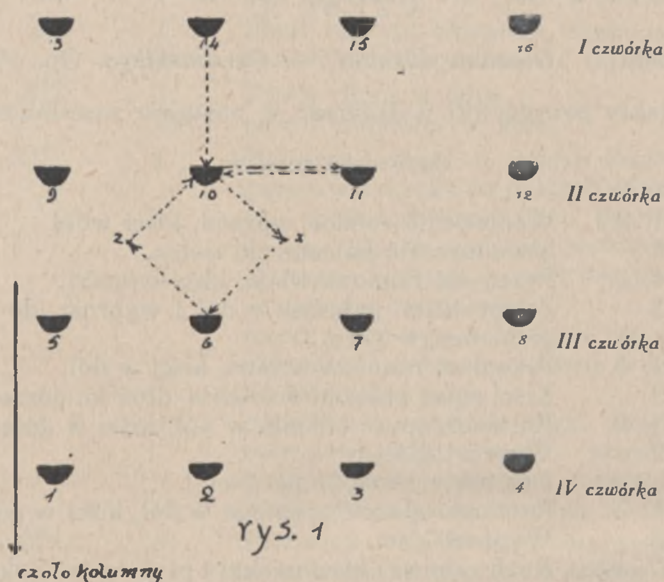
| Takt. | Ćwierć. | |
|---|---|---|
| 1. | 1, 2. | Wzniesienie ramion wprzód, kiści wdół |
| | 3. | kiści, zwrócić palcami do siebie, |
| 2. | 1, 2. | Przenieść ramiona wbok, kiści wprzód, |
| | 3. | Zwrot kiści palcami w dół i wyprost do położenia grzbietem w górę, |
| 3. | 1, 2. | Przenieść ramiona w pion, kiści w dół, |
| | 3. | Kiści zgiąć palcami do siebie, dłoń ku górze, |
| 4. | 1, 2. | Ramiona opuść bokiem w dół, kiści w górę, |
| | 3. | Wyprost kiści, |
| 5, 6 i 7. | | Jak takty 1-szy, 2-gi i 3-ci, |
| 8. | 1, 2. | Ramiona opuścić przodem w dół, kiści w górę, |
| | 3. | Wyprost kiści, |
| | *Uwaga:* | Ruch ramion i kiści miękki i płynny, bez jakichkolwiek ostrych przejść z jednego położenia w drugie. |

### *Ćwiczenia nóg.*

| Takt. | Ćwierć. | |
|---|---|---|
| 9. | 1, 2. | Skurcz lewą nogę w przód, wymach lewego ramienia w tył, w dół skos, kiść dłonią do ziemi, a palcami w przód, wymach prawego ramienia w przód, kiść w dół (kąt między udem i podudziem więcej niż prosty). |
| | 3. | Odprostuj obie kiści. |
| 10. | 1, 2. | Wymach lewej nogi w tył prostej w kolanie. Zmiana ramion, czyli lewe ramię w przód, kiść w dół, prawe ramię w tył, w dół skos, kiść w górę, dłoń do ziemi. |
| | 3. | Wyprost obu K. |
| 11. | 1, 2, 3. | Wymach lewej nogi w przód, prostej w kolanie, zmiana ramion, jak takt 9. |
| 12. | 1, 2, 3. | Krok lewą nogą w przód na połowę drogi do następnego znaku, ramiona w dół, pr. k. w górę i prostuj. |
| 13. | 1, 2, 3. | Wznieś prawe kolano w przód, wymach lewego ramienia w przód, prawe ramię w tył, dół skos. K. jak takt 10. |
| 14. | 1, 2, 3. | Wymach prawej nogi w tył, prostej w kolanie, zmiana ramion, K. jak takt 9. |
| 15. | 1, 2, 3. | Wymach prawej nogi w przód, prostej w kolanie, zmiana ramion, K. jak takt 10. |

16. 1. Krok prawą nogą na znak, ramiona w dół, k. l. r. w górę i prostuj.
2. Dostaw lewą nogę.
3. Wytrzymaj.

*Uwaga I:* Ćwiczące przesunęły się o jeden znak w przód (rys. 1).




Rys. 1

*Uwaga II:* Do ćwiczeń nóg powtarza się pierwsze 8 taktów melodji, w tempie dwa razy szybszem.

*Ćwiczenia tułowia.*

17. 1, 2. Rozkrok lewą nogą, prawa n. na palce, ramiona w dół, kiści w dół.
3. Ćwierć obrotu w lewo na lewej nodze, prawa noga w zakroku na palcach. Prawe ramię przenieść łukiem dolnym do położenia obu ramion w przód, kiści w górę i w dół. Zwrot tułowia w lewo.

18. 1, Ramiona w pion, K. w dół i wyprost. Skłon głowy w tył.
2, 3. Przenieść ciężar ciała na prawą nogę i ugnij ją w kolanie nazewnątrz, lewa noga w wykroku na palcach, kolano proste. Płynny skłon tułowia w dół do oparcia głowy na lewem kolanie. Równocześnie ze skłonem tułowia w dół, ramiona przenieść w dół i skrzyżowane w nadgarstkach, oprzeć na podbiciu lewej nogi.

19. 1. Przenieść ciężar na lewą nogę, prawa noga na palcach, tułów prostuj. Ramiona w pion, kiści w dół.
2. Tułów od łopatek w tył skłoń, ręce złóż na czole dłońmi do przodu, kiści zwrócone palcami do siebie

3. Tułów prostuj. Ramiona w pion dłońmi do góry, kiści zetknięte palcami.

20. 1. Ćwierć obrotu w prawo na prawej nodze z przeniesieniem ciężaru ciała na prawą nogę, zwrot tułowia w prawo. Prawe ramię przenieść dołem do położenia w bok, lewe ramię w bok, kiść w górę i wyprost. K. pr. w górę gdy pr. ramię opuszczamy w dół, gdy je wznosimy do boku i wyprost.

2. Dostaw lewą nogę, ramiona w dół, kiści w górę.

3. Wyprost kiści.

21, 22, 23 i 24, jak takty 17, 18, 19 i 20 tylko w odwrotną stronę.

*Ćwiczenia ramion, nóg i głowy.*

25. 1. Wykrok lewą nogą na palce, ramiona, w przód grzbiet, lekka fala kiści i ramion.

2. Rozkrok lewą nogą na palce, skręt głowy w lewo, ramiona, w bok grzbiet.

3. Wznieś lewe kolano w przód, ramiona nad głowę, głowa na wprost.

26. 1. Wyprost lewej nogi i wykrok lewą nogą w lewo, skos po przekątnej w kierunku znaku *x* (rys. 1). Lekki skręt tułowia w prawo, skręt głowy w lewo, patrz w dłoń lewej ręki, ramiona w bok, dłoń.

2. Wykrok prawą nogą na znak *x*, położony w środku między czterema znakami, lewa noga na palcach. Lewe ramię wytrzymaj, prawe ugnij nad głową. T. i gł. wytrz.

3. Dostaw lewą nogę do prawej, tułów i głowę prostuj, ramiona bokiem w dół.

27. 1. Wykrok prawą nogą w przód na palce, ramiona w przód grzbiet, lekka fala kiści i ramion.

2. Rozkrok prawą nogą na palce, ramiona w bok grzbiet.

3. Prawe kolano wznieś, ramiona nad głowę.

28. 1. Wyprost prawej nogi i wykrok prawą nogą w kierunku znaku 6 (rys. 1), ramiona w bok dłoń, skręt głowy w prawo, patrz w prawą dłoń i lekki skręt tułowia w lewo.

2. Krok lewą nogą na znak 6 (rys. 1) z obrotem w tył; ramiona nad głową, głowę i tułów prostuj.

3. Prawą nogę dostaw, ramiona bokiem w dół.

*Uwaga:* Ćwicząca jest wysunięta o 2 znaki w przód od początkowego ustawienia i stoi tyłem do czoła.

Takty: 29, 30, 31 i 32 jak takty: 25, 26, 27 i 28, tylko w stronę znaku *z* (rys. 1).
W takcie 32 powrót na znak 10 (rys. 1).

*Uwaga:* Ćwicząca stoi twarzą do czoła, wysunięta o jeden znak od początkowego ustawienia.

Takty: 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 i 40, jak takty: 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31 i 32.

*Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej i poprzecznej.*

| | | |
|---|---|---|
| 41. | 1. | Wykrok lewą nogą. |
| | 2. | Wymach prawą nogą prostą w przód, lewą nogę ugiąć w kolanie i siad, ramiona oprzeć zewnątrz z boku. |
| | 3. | Ugiąć prawe kolano, obie stopy postawić (kolana ugięte pod kątem prostym t. zw. siad skulny). |
| 42. | 1. | Uderzyć dłońmi o kolana. |
| | 2. | Wyprost nóg, ramiona w przód, kiści w dół. |
| | 3. | Ramiona w pion, kiści w dół i wyprost. |
| 43. | 1. | Głęboki skłon tułowia w dół głową do kolan, chwyt rękami za kostki. |
| | 2, 3. | Urywane pogłębianie skłonu. |
| 44. | 1. | Prostując tułów, ramiona zsunąć z kostek i grzbietami po ziemi przesunąć do położenia zewnątrz tułowia dłonią w przód, palcami oparte o podłogę, łokcie proste. |
| | 2. | Ramiona w bok. |
| | 3. | Ramiona płynnie w pion. |
| 45, 46. | | Jak takty: 43, 44, |
| 47. | | " " 43, |
| 48 | 1. | Ramiona oprzeć obok siebie. |
| | 2. | Ćwierć obrotu w siadzie nogami w prawo, siad płaski bokiem do czoła. |
| | 3. | Ramiona w pion. |
| 49. | 1. | W pionie skrzyżować lewą rękę pod prawą. |
| | 2. | Ramiona skrzyżowane opuść w przód. |
| | 3. | Chwyt za kolana od zewnątrz, lewą ręką za prawe kolano i odwrotnie, tułów pochyl lekko w przód. |
| 50. | 1. | Sunąc grzbietem po ziemi wymach lewą ręką w tył w pion skos. Plecy prostuj i skręć tułów w lewo, patrz w dłoń, skręcając gł. w lewo. |
| | 2. | lewe ramię w pion, zwrot tułowia i głowy w przód. |
| | 3. | Tułów lekko pochyl w przód, lewe ramię przodem opuść do chwytu za prawe kolano, a równocześnie prawą rękę zsuń grzbietem na ziemię dla uniknięcia skrzyżowania z lewą ręką. |
| 51, | 1, 2, 3. | Jak takt 50 tylko wymach pr. r. i skręt T. w prawo. |
| 52, 53. | | Jak takty 50, 51. |
| 54. | | Jak takt 50. |
| 55. | 1, 2. | Jak takt 51 ćwierć 1 i 2. |
| | 3. | Lewe ramię w pion do położenia obu ramion w pion. |
| 56. | 1. | Ramiona złóż na podłodze po lewej stronie tułowia, palcami do przodu. |
| | 2. | Poderwanie skokiem do przysiadu podpartego z ¼ obrotem w lewo. |
| | 3. | Skokiem postawa zasadnicza na 10 znaku (rys. 1). |

*Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej.*

| | | |
|---|---|---|
| 57. | 1. | Wykrok lewą nogą, ramiona w przód. |
| | 2. | Wykrok prawą nogą na palce, ramiona w bok. |

3. Prawe ramię łukiem przed siebie w półkolu, lewe ramię nad głową w półkolu, prawa włoń w górę, lewa w dół.

58. 1, 2, 3. Płynny skłon tułowia w prawo.

59. 1. Tułów prostuj, ramiona w bok (lewe ramię łukiem przed sobą).

2, 3. Lewą nogę dosuń do wspięcia, ramiona w pion.

60. 1. Ramiona w bok, dłoń.

2. Zwrot dłoni grzbiet i ramiona skurcz, kiści zewnątrz.

3. Pięty i ramiona opuść.

61 i 62. Jak takty 57 i 58 tylko odwrotnie.

63. 1. Tułów prostuj, ramiona w bok (pr. r. łukiem przed sobą).

2, 3. Pr. n. skrzyżuj przed l. n. we wspięciu. R. w pion.

64. 1. Ramiona w bok.

2. Ramiona skurcz.

3. W tył zwrot, pięty opuść, ramiona w dół.

*Uwaga:* Ćwicząca wysunęła się o jeden znak naprzód, czyli jest o dwa znaki wysunięta od początkowego ustawienia i stoi tyłem do czoła.

Takty: 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71 i 72 jak takty: 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63 i 64.

*Uwaga:* Ćwicząca wróciła na znak (10 rys. 2) i stoi twarzą do czoła.




rys. 2

### *Podskoki w miejscu.*

73. 1. Podskok obunóż na miejscu. Dołem swobodne skrzyżowaniu ramion zgiętych w łokciach na wysokość piersi, dłonie zwrócone do tułowia.

2. Podskok obunóż na miejscu, ramiona w bok.

3. Podskok obunóż na miejscu, ramiona w pion z klaśnięciem w dłonie.

74. 1. Podskok obunóż na miejscu, ramiona łukiem bocznym i dolnym skrzyżować na wysokości piersi (łokcie ugięte, dłonie zwrócone do tułowia).
2. Podskok obunóż na miejscu, ramiona w bok.
3. Podskok obunóż na miejscu, ramiona w pion z klaśnięciem w dłonie.
75. 1, 2, 3. Jak tak 74.
76. 1, 2. Jak takt 74 ćwierć 1 i 2.
3. Podskok obunóż na miejscu, ramiona w dół.
77. 1. Podskok obunóż na miejscu, ramiona ugięte w łokciach, klaśnięcie przed sobą na wysokości piersi.
2. Podskok obunóż na miejscu, ramiona ugięte w łokciach, klaśnięcie przed sobą na wysokości piersi.
3. Podskok obunóż na miejscu, ramiona ugięte w łokciach, klaśnięcie przed sobą na wysokości piersi.
78. 79 i 80. Jak takt 77.

*Ćwiczenia odpoczynkowe i oddechowe.*

81. 1, 2, 3. Postawa zasadnicza, ramiona w bok i wdech.
82. 1, 2, 3. Bezwładny skłon tułowia w dół i głęboki wydech, ramiona bezwładnie opuść w dół, aby zwisały.
83. 1. Lewą nogą krok w tył, ramiona w bok, tułów prostuj.
2. Prawą nogą krok w tył, ramiona w dół skos.
3. Lewą nogą krok w tył na znak (14 rys. 2), ramiona w dół.
84. 1. Prawą nogę dostaw.
2, 3. Wytrzymaj.

*Uwaga:* Ćwicząca wróciła na początkowy znak (14) rys. 2).
85. 1, 2, 3. Rozkrok lewą nogą, prawa noga na palcach, zwrot tułowia w lewo, lewe ramię w bok, kiści w dół, zwrot głowy w lewo.
86. 1, 2, 3. Prawą piętę opuść, lewą nogę na palcach dosuń do prawej kostki, głowę i tułów zwróć nawprost, lewe ramię w dół do spotkania z palcami prawej ręki, kiści w górę i w dół.
87. 1, 2, 3. Rozkrok lewą nogą, prawa noga na palcach, zwrot łowia w lewo. Lewe ramię w pion skos, prawe ramię w tył skos, kiści w dół i prostuj. Patrz na dłoń l. ręki.
88. 1, 2, 3. Prawą piętę opuść, lewą nogę dostaw do prawej, tułów i głowę zwróć nawprost, ramiona w dół, kiści w górę i prostuj.
89, 90, 91 i 92. Jak takty 85, 86, 87 i 88 tylko w odwrotną stronę.
93. 1, 2, 3. Ramiona w bok.
94. 1, 2, 3. Wspięcie, ramiona w pion.
95. 1, 2, 3. Pięty opuść, ramiona w bok.
96. 1, 2, 3. Wspięcie, ramiona skurcz.
97. 1, 2, 3. Pięty opuść, ramiona w dół.
98. 1, 2, 3. Wytrzymaj.
99. 1, 2, 3. Spocznij.
100. 1, 2, 3. Wytrzymaj.

**Trudniejszy układ części II (szesnastka) ćwiczeń zlotowych druhen.**

## CZĘŚĆ II—A.

Melodja: *„Gdyby rannem słonkiem"*—*Moniuszki*, według uproszczonego układu ze zbiorku melodji p. t. „Mały Chopin".

*Ustawienie:*



Ćwiczące: 5, 6. 7, 8, 9, 10, 11 i 12 mają białe wstążki na głowach.

Ćwiczące: 1, 2, 3, 4, 13, 14, 15 i 16 mają czerwone czerwone wstążki na głowach.




*Ćwiczą czwórki 1 i 2* (rys. 3).

| Takt. | Ćwierć. | |
|---|---|---|
| 1 | 1. | Wzniesienie ramion w przód, kiści w dół. |
| | 2. | Skrzyżowanie prawej nogi na lewą ze wspięciem. Zwrot kiści palcami do siebie, przeniesienie ramion w bok i odprostowanie kiści do położenia „promień". |
| | 3. | Pół obrotu w tył na palcach przez lewe ramię do wspięcia. Skręt dłoni do ziemi i płynny skurcz ramion z kiściami w dół i palcami nazewnątrz. |
| | 4. | Pięty opuść. Opuszczając ramiona bokiem, kiści zwrócić w górę i odprostować. |

*Ćwiczą czwórki 3 i 4.*

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 1, 2. 3, i 4. | Ramiona jak czwórki 1 i 2, a nogi nie wykonują żadnego ruchu. |

*Przejście do ustawienia w koło (rys. 4 i 5).*



rys. 4

*Uwaga:* W takcie 2-gim czwórki 2 i 3 dążą do utworzenia koła wewnętrznego, białego, a czwórki 1 i 4 dążą do koła zewnętrznego, czerwonego, kryjącego koło wewnętrzne, t. j. białe.

*Ćwiczą druhny: 1, 5, 9, 13, 16, 12, 8 i 4.*

2. 1. Wykrok lewą nogą w kierunku środka O, znajdującego się między znakami 6, 10, 11, 7. Wzniesienie ramion w bok, kiści w dół.
   2. Wykrok prawą nogą, kiści skręcić o 180° palcami w górę i odprostować do położenia dłoń.
   3. Wykrok lewą nogą, ramiona nad głowę, dłonie zwrócone w dół.
   4. Dostaw prawą nogę do lewej, ramiona wytrz. nad gł.

*Uwaga:* Ćwiczące 5, 9, 12, 8 weszły na obwód koła wewnętrznego, t. j. białego, a ćwiczące: 1, 13, 16 i 4 weszły na obwód koła zewnętrznego, t. j. czerwonego i kryją wewnętrzne białe w następujący sposób: 1-sza kryje 5-tą, 13-ta — 9-tą, 16-ta — 12-tą, i 4ta — 8-mą.

*Ćwiczą druhny 6 i 11.*

2. 1. Ramiona w bok, kiści w dół.
   2. Kiści skręć o 180°, t. j. palcami w górę i odprostuj do położenia dłoń.
   3. Rozkrok prawą nogą, ramiona nad głowę.
   4. Dostaw lewą nogę, R. wytrz.

*Ćwiczą druhny 7 i 10.*

2. 1. Ramiona w bok, kiści w dół.
   2. Kiści skręć o 180°, t. j. palcami w górę i odprostuj do położenia dłoń.

3. Rozkrok lewą nogą, ramiona nad głowę.
4. Dostaw prawą nogę, R. wytrz.

*Ćwiczą druhny 2, 3, 14 i 15.*

2. 1. Ramiona w bok, kiści w dół.
2. Kiści skręć o 180°, t. j. palcami w górę i odprostuj do położenia dłoń.
3. Wykrok lewą nogą, ramiona nad głowę.
4. Dostaw prawą nogę, R. wytrz.

*Uwaga I:* Ćwiczące stworzyły dwa koła po osiem druhen. Ćwiczące: 10, 11, 6 i 7 stoją na obwodzie koła wewnętrznego białego, a 14, 15, 2 i 3 na obwodzie koła zewnętrznego czerwonego i kryją w następujący sposób: 14-ta — 10-tą, 15-ta — 11-tą, 2-ga — 6-tą, a 3-cia — 7-mą( rys. 4).

*Uwaga II:* Odtąd zamiast stale wyliczać ćwiczące: 1, 2, 3, 4, 13, 14, 15 i 16 będziemy je nazywać „koło czerwone", a ćwiczące: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 i 12 będziemy nazywać „koło białe".

*Ćwiczy koło czerwone.*

2. 1. Rozkrok lewą nogą na palcach, ramiona w bok dłoń.
2. Dostaw prawą nogę, dłonie zwróć w dół, ramiona skurcz.

*Uwaga:* Koło czerwone przesunęło się w szachownicę z kołem białem i jest od niego oddalone na odległość wyciągniętych ramion.

3. Dłonie zwróć nazewnątrz, R. odprostuj w bok, kiści w górę i odprostuj do położenia grzbiet.
4. Wyrównać koło, ramiona wytrzymać w boku.

*Ćwiczy koło białe* (rys. 5).




rys 5

3. 1. Wytrzymanie rąk nad głową.
2. Wytrzymanie rąk nad głową.
3. Zakrok lewą nogą i wytrzymanie rąk nad głową.
4. Dostaw prawą nogę, koło wyrównać. Ramiona złożyć na ramionach współćwiczących, t. j. koła czerwonego.

*Uwaga:* Ćwiczące tworzą jedno koło z ramionami złożonemi na ramionach współćwiczących (rys. 5) i są przeplecione biała, czerwona, biała, czerwona i t. d. Zejście ście do tego koła jest wykonane w trzech taktach.

*Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.*

4. 1. Dużym wykrokiem lewej nogi klęk na prawem kolanie. Obsuwając ramiona z ramion współćwiczących pod łopatki, ćwiczące podają sobie ręce, tworzą koszyczek zewnętrzny koła.
2, 3, 4. Płynny skłon tułowia i głowy w tył.
5. 1, 2. Ramiona opuść w dół i podać sobie ręce. Płynny wyprost tułowia i głowy.
3, 4. Ramiona podane wznieść jaknajwyżej w tył. zewnątrz. Płynny skłon tułowia w przód aż do złożenia głowy na kolanie.
6. 1, 2. Płynnie tułów prostuj, chwyt rękami pod łopatkami w koszyczku zewnętrznym.
3, 4. Płynny skłon tułowia i głowy w tył.
7. 1, 2, 3, 4. Jak takt 5.
8. 1. Wyprost tułowia, koszyczek pod łopatkami.
2. Powstać, ciężar ciała na nodze prawej (tylnej), lewa na palcach, ramiona podać współćwiczącym.
3. Lewą nogą krok w tył, prawa noga na palcach, ramiona podane wzniesione w dół skos.
4. Prawą nogę dostaw, ramiona puść i opuść w dół.

*Ćwiczenia równoważne.*

9. 1. Prawą nogą wykrok na palce, ramiona w przód, kiści w dół.
2. R. w pion, K. w dół.
3. K. prostuj.
4. Lewą rękę wytrz., a prawą rękę przenieś przodem w tył, przy przenoszeniu kiść prawą w górę i wyprost.
10. 1, 2. Prawe kolano wznieś wyżej poziomu, między udem i podudziem kąt większy niż prosty, skłon tułowia w przód do oparcia głowy i łokcia na wzniesionem

kolanie. Lewe ramię płynnie ugiąć w łokciu, dłoń zwrócona na zewnątrz i zakryć oczy stawem łokciowym, prawe ramię wyciągnąć w tył w pion skos, aby stanowiło przedłużenie lewego przedramienia.

3, 4. Wytrzymać.

11. 1. Wykrok prawą nogą, lewa noga na palcach. Lewe ramię wznieś w przód, kiść w dół. Prawe ramię przechodzi w tył skos przez wyprost tułowia, ale samo nie wykonuje ruchu.

2. Lewe ramię w pion, k. w dół i wyprost.

3. Pół obrotu na prawej nodze przez lewe ramię do postawy lewej nogi na palcach w wykroku. Lewe ramię robi ¾ koła tuż obok tułowia i przechodzi do położenia w przód. Prawe ramię w przód. Prawa kiść w czasie opuszczania w górze, a w przodzie obie kiści w dół.

4. Lewą nogę wytrz., ramiona w dół, kiści w górę i wyprost.

*Uwaga:* Ćwiczące stoją tyłem do koła, l. n. w wykroku.

12. Jak takt 9, tylko lewą nogę wytrz. zamiast nią robić wykrok.

13 i 14. Jak takty 10 i 11 tylko w odwrotną stronę i odwrotną nogą, tylko w 14 takcie dostawić pr. n. na 4-tą ćwierć.

15. 1. Krok lewą nogą.

2. Krok prawą nogą.

3. Krok lewą nogą.

4. Lewą nogę dostaw do prawej.

*Uwaga:* W 15-tym takcie kroki maleńkie we wspięciu, aby dojść do kółka, w którem ćwiczące prawie stykają się (rys. 6).

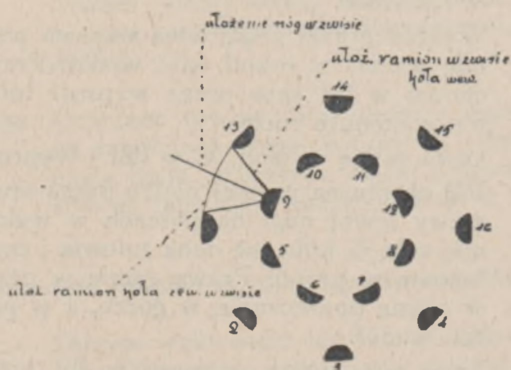


rys. 6

# CZĘŚĆ II — B.

## *Zwis.*

### *Ćwiczy koło białe.*




rys. 7

| | | |
|---|---|---|
| 1. | 1. | Prawą nogę skrzyżować na lewej. |
| | 2. | Pół obrotu we wspięciu do ustawienia tyłem do środka koła. |
| | 3. | Krok lewą nogą w tył. |
| | 4. | Prawą nogę dostaw. |
| 2. | 1. | Wspięcie, ramiona w przód i złożyć na barwach współćwiczących. |
| | 2. | Półprzysiad. |
| | 3. | Wykrok lewą nogą. |
| | 4. | Wykrok prawą nogą i dostaw lewą nogę do zwisu. Zwis postawny. |
| 3. | 1. | Wytrzymać. |
| | 2. | Lewą nogą krok w tył. |
| | 3. | Prawą nogą krok w tył. |
| | 4. | Lewą nogą krok w tył do półprzysiadu. |
| 4. | 1. | Wspięcie. |
| | 2. | Pięty opuść, ramiona w dół. |
| | 3. | Wykrok lewą nogą z półobrotem przez prawe ramię. |
| | 4. | Dostaw prawą nogę do lewej. |

*Uwaga:* Koło białe stoi twarzą do środka koła, bo wróciło na swe miejsce.

| | | |
|---|---|---|
| 5. | 1, 2. | Wytrzymaj. |
| | 3. | Ramiona w bok do oparcia na ramionach współćwiczących. |
| | 4. | Wykrok prawą nogą w przód. |
| 6 i 7. | 1, 2, 3, 4. | Wytrzymać. |
| 8. | 1, 2. | Wytrzymać. |
| | 3. | Krok w tył prawą nogą, ramiona w dół. |
| | 4. | Dostaw lewą nogę. |

*Ćwiczy koło czerwone* (rys. 8).




rys 8

| | | |
|---|---|---|
| 1, 2 i 3. | | Jak takty 5, 6 i 7 koła białego. |
| 4. | 1. | Wytrzymanie. |
| | 2. | R. w dół. |
| | 3. | Dostaw prawą nogę. |
| | 4. | Wytrzymać. |
| 5, 6 i 7. | | Jak takty 1, 2 i 3 koła białego. |
| 8. | 1, 2. | Jak takt 4 ćwierć 1 i 2 koła białego. |
| | 3. | Wykrok prawą nogą. |
| | 4. | Dostaw lewą nogę do prawej. |

*Uwaga:* Koło czerwone stoi w tej chwili w środku twarzą zwrócone nazewnątrz, a koło białe stoi nazewnątrz twarzą do środka, w szachownicy z kołem stojącem w środku (rys. 8).

*Ćwiczenia równoważne II.*




rys. 9

| | | *Koło czerwone* (rys. 9 fig. A). | *Koło białe* (rys. 9 fig. A). |
|---|---|---|---|
| 9. | 1. | Wykrok lewą nogą, ramiona w przód skos zewnątrz, dotykają R. koła białego. | Lewą nogą krok w tył, ramiona w przód skos zewnątrz, dotykają R. koła czarnego. |
| | 2. | Klęczka na prawem kolanie, ramiona w bok dłoń. | Prawą nogę dostaw, ramiona w dół. |
| | 3. | Ramiona nad głowę. | Unik prawą nogą, ramiona w bok. |
| | 4. | Ramiona w pion, łokcie lekko ugięte i przez to wysunięte w przód, kiści zewnątrz, dłonie w górę. | Ramiona w pion. |
| 10. | 1, 2. | Wytrzymać. | Waga na l. n. z oparciem ramion na dłoniach klęczących. |
| | 3, 4. | Wytrzymać. | Wytrzymać. |
| 11. | 1. | Powstać, prawa noga z tyłu na palcach, ramiona w bok. | Prawa noga w zakroku na palcach, ramiona w pionie. |
| | 2. | Ramiona wytrz. | Ramiona w bok. |
| | 3. | Unik prawą nogą, ramiona wytrzymaj. | Klęczka zakrokiem prawej nogi (powiększyć istniejący zakrok), ramiona nad głowę. |
| | 4. | Ramiona w pion. | Ramiona w pion, łokcie lekko ugięte, kiście zewnątrz, dłonie w górę. |
| 12. | 1, 2. | Waga na lewej nodze, oparcie ramion na rękach klęczących (rys. 9 fig. B). | Wytrzymać (rys. 9 fig. B). |
| | 3, 4. | Wytrzymać. | Wytrzymać. |
| 13. | 1. | Wyprost tułowia, prawa noga w zakroku na palcach, ramiona w pionie. | Powstać, prawa noga z tyłu na palcach, ramiona w bok. |
| | 2. | Prawą nogę dostaw, ramiona w bok dłoń. | Prawą nogę dostaw, ramiona wytrz. |
| | 3. | Klęczka zakrokiem lewej nogi, ramiona nad głowę. | Unik lewą nogą, ramiona wytrz. |
| | 4. | Ramiona w pion, łokcie lekko ugięte, wskutek tego przychodzą w przód, kiści zewnątrz, dłonie w górę (rys. 9 fig. A). | Ramiona w pion. |
| 14. | 1, 2. | Wytrzymać. | Waga na prawej nodze ze wsparciem rąk na dłoniach klęczących (rys. 9 fig. A). |
| | 3. 4. | Wytrzymać. | Wytrzymać. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15. | 1. | Powstać, lewa noga na palcach, ramiona w bok. | Wyprost, lewa noga w zakroku na palcach, ramiona w pion. |
| | 2. | Wytrzymać. | Ramiona w bok dłoń. |
| | 3. | Unik lewą nogą, ramiona wytrz. | Klęczka zakrokiem lewej nogi (powiększyć istniejący zakrok), ramiona nad głowę. |
| | 4. | Ramiona w pion. | Ramiona w pion, łokcie lekko ugięte, kiść zewnątrz, dłoń wewnątrz (rys. 9 fig. B). |
| 16. | 1, 2. | Waga na prawej nodze, oparcie ramion (rys. 9 fig. B). | Wytrzymać. |
| | 3, 4. | Wytrzymać. | Wytrzymać. |
| 17. | 1. | Unik lewą nogą, ramiona w pion. | Unik lewą nogą, ramiona w bok. |
| | 2. | Tułów prostuj, lewą nogą krok w przód, ramiona w dół. | Tułów wyprostuj, lewą nogę dostaw do wspięcia, ramiona skurcz, kiści zewnątrz. |
| | 3. | Prawą nogą wykrok w przód z półobrotem przez lewe ramię. | Pięty opuść, ramiona w dół. |
| | 4. | Dostaw lewą nogę, koło wyrównaj. | Wytrzymać, koło wyrównaj. |

*Uwaga:* Ćwiczące stoją na jednym okręgu koła, twarzą do środka (rys. 5).

*Ćwiczą wszystkie.*

18. 1. Podać sobie ręce i wznieść w przód, K. w dół.
2. Ramiona w dół, K. w górę.
3. Krok lewą nogą, ramiona w przód, K. w dół.
4. Krok prawą nogą, ramiona w pion zewnątrz, tułów lekko od łopatek w tył skłoń, K. wyprost.

19. Wytrzymać.

20. 1. Prawą nogą krok w tył, ramiona w przód, K. w górę, tułów prostuj.
2. Lewą nogą krok w tył, ramiona w dół, K. w górę i prostuj.
3. Prawą nogę dostaw.
4. Wytrzymać.

## CZĘŚĆ II — C.

*Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej (ćwiczą wszystkie).*

1. 1. Lewą nogą krok w przód, prawe ramię w przód, kiść w dół.
2. Prawą nogą krok w przód, lewa noga w zakroku na palcach, prawe ramię w pion skos, kiść w dół, lewe ramię w tył skos, kiść w przód.
3. Wyprost kiści, patrz w dłoń.
4. Wytrzymać.

2. 1. Prawę ramię w przód, kiść w górę, lewe ramię w przód, kiść w dół, głowa nawprost.
2. Prawe ramię w tył skos, kiść w górę, lewe ramię w pion skos, kiść w dół.
3. Skręt tułowia w prawo, głowa zwrócona w prawo, patrz na piętę lewej nogi.
4. Wyprost kiści.

3. 1. Tułów nawprost, ramiona w przód, kiści w dół.
2. Ramiona w pion, kiści w dół.
3. Pół obrotu na prawej nodze i ciężar ciała na prawej nodze, lewa noga na palcach, wyprost kiści.
4. Unik w przód, prawą nogę ugiąć, ramiona nad głowę.

4. 1. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, prawa noga z tyły na palcach, wyprost tułowia, ramiona w przód, kiści w górę.
2. Prawą nogę dostaw do wspięcia, ramiona skurcz, kiści w dół palcami do przodu.
3. Pięty opuść, ramiona przodem w dół, kiści w górę i odprostuj.
4. Wytrzymać.

5, 6, 7 i 8. Jak takty 1, 2, 3 i 4 tylko odwrotną nogą i skręt tułowia w odwrotną stronę.

9. Jak takt 18 części II B. Takty: 10, 11 i 12 wytrzymać do końca melodji.

*Uwaga:* W taktach: 5, 6 i 7 ruch odbywa się nazewnątrz koła. Na pierwszy sygnał — postawa, na drugi sygnał — biegiem na znaki początkowe.

## CZĘŚĆ II — D.

Melodja: *„Biały mazur"* — *Osmańskiego*. Op. 52.

4. takty przygrywki wytrzymać. Muzyka tempo mazura.

Figura I. (Rys. 10).




rys. 10

1. 1, 2, 3. Pierwsze pas z lewej nogi, ramiona w przód.
2. 1, 2, 3. Pierwsze pas z prawej nogi, ramiona w bok.

3. 1, 2, 3. Pierwsze pas z lewej nogi, ramiona nad głowę.
4. 1. Krok prawą nogą na znak, ramiona bokiem oparte grzbietem na biodrach, palce skierowane w tył.
2. Dostaw lewą nogę.
3. Wytrzymaj.

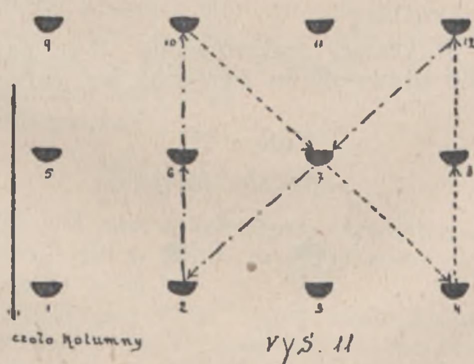
*Uwaga:* Ćwiczące przesunęły się o dwa znaki w przód w prostej linji.

5. 1, 2, 3. Drugie pas z lewej nogi w tył, ramiona na biodrach, głowa zwrócona w lewo, patrzeć przez lewe ramię w tył.
6. 1, 2, 3. Drugie pas z lewej nogi w tył, ramiona na biodrach.
7. 1, 2, 3. Drugie pas z lewej nogi w tył, ramiona na biodrach.
8. 1. Krok lewą nogą w tył na znak.
2. Dostaw prawą nogę do lewej.
3. Wytrzymać.

*Uwaga:* Ćwicząca wróciła tyłem na początkowy znak (rys. 10).

9, 10, 11 i 12. Jak takty 1, 2, 3, 4.
13. 1, 2, 3. Drugie pas z prawej nogi w tył, ramiona na biodrach, głowa zwrócona w prawo, przez prawe ramię patrzeć w tył i równać do prawego.
14. 1, 2, 3. Drugie pas z prawej nogi w tył.
15. 1, 2, 3. Drugie pas z prawej nogi w tył.
16. 1. Krok w tył prawą nogą, głowa nawprost.
2. Dostaw lewą nogę.
3. Wytrzymać.

Figura II.




rys. 11

1. 1, 2, 3. Trzecie pas z lewej nogi wzdłuż przekątnej w lewo, lewe ramię wlewo, prawe ramię w przód.
2. 1, 2, 3. Trzecie pas z prawej nogi ramiona przodem, prawe w bok, lewe w przód.

*Uwaga:* Ćwicząca przesunęła się skośnie o jeden znak w przód i w lewo (rys. 11/7).

3. 1, 2, 3. Trzecie pas wzdłuż tej samej przekątnej z lewej nogi, ramiona przodem: lewe w bok, prawe w przód.
4. 1. Prawą nogą krok na znak, prawe ramię przodem w bok, lewe jest już w bok wzniesione.
3. Podskok na prawej nodze, ramiona nad głowę.
3. Lewą nogę dostaw.

*Uwaga:* Ćwicząca znów przesunęła się o jeden znak skośnie w przód i w lewo (rys. 11) (4).

*Uwaga:* W czasie wykonywania 3-go pas po przekątnej w lewo głowa jest cały czas zwrócona w prawo.

5. 1, 2, 3. Drugie pas z lewej nogi w tył, ramiona w bok. patrz w lewo i równaj.
6. 1, 2, 3. Drugie pas z lewej nogi w tył, ramiona nad głową, patrz w lewo i równaj.
7. 1, 2, 3. Drugie pas z lewej nogi w tył, ramiona w bok, patrz w lewo i równaj.
8. 1. Podskok na prawej nodze, ramiona nad głowę, patrz w przód.
2. Lewą nogą krok w tył na znak 12 (rys. 11).
3. Prawą nogę dostaw do lewej.

9, 10, 11 i 12. Jak takty: 1, 2, 3 i 4 tylko z prawej nogi, (ramiona z nad głowy: lewe ramię w przód, prawe w bok najbliższą drogą).

*Uwaga:* Ćwicząca przesunęła się o dwa znaki w przód skos w prawo na 2 znak (rys. 11).

13, 14, 15 i 16. Jak takty: 5, 6, 7 i 8 tylko z prawej nogi.

*Uwaga:* Ćwicząca wróciła tyłem na początkowy znak 10, rys. 11.

*Uwaga:* W czasie wykonywania 3-go pas po przekątnej w prawo głowa zwrócona jest cały czas w lewo.

Figura III.



rys. 12

*Uwaga:* Ćwicząca 1-sza podaje 2-giej lewą rękę, a 2-ga — 1-szej prawą rękę.
Ćwicząca 3-cia podaje lewą rękę 4-tej, a 4-ta — prawą rękę 3-ciej.

1. 1, 2, 3. Trzecie pas wykonać parami, zaczynając nogami zewnętrznemi, ramiona wewnętrzne podane są wzniesione w bok, lekki skręt tułowia nazewnątrz, ramiona zewnętrzne opuść w dół skos.
2. 1, 2, 3. Trzecie pas nogami wewnętrznemi, ramiona zewnętrzne nad głowę.

3 i 4. Jak takty: 1 i 2.

*Uwaga:* Ćwiczące przesunęły się o 2 znaki w przód (x i y), rys. 12.

*Ćwiczące 1 i 3, stojąc na miejscu:*

5. 1, 2, 3. Prawe ramię w bok, lekki skręt tułowia nazewnątrz.
6. 1, 2, 3. Prawe ramię nad głowę, lekki skręt tułowia do środka.
7. 1, 2, 3. Prawe ramię w bok, lekki skręt tułowia nazewnątrz.
8. 1, 2, 3. Prawe ramię nad głowę, lekki skręt tułowia do środka.

*Ćwiczące 2 i 4, przewijając się pod podanemi rękami* (rys. 12):

5. 1, 2, 3. Pierwsze pas z lewej nogi, lewa ręka na biodro, lekko pochylić się w przód przy przebieganiu pod rękami (ćwicząca obróciła się o 90°).
6. 1, 2, 3. Pierwsze pas z prawej nogi (ćwicząca obróciła się ponownie o 90°).
7. 1, 2, 3. Pierwsze pas z lewej nogi, tułów prostuj (ćwicząca znów obróciła się o 90°).
8. 1. Krok prawą nogą na znak, lewa ręka nad głową (ćwicząca obróciła się o cały kąt pełny) i wróciła na miejsce, z którego wybiegła).
   2. Dostaw lewą nogę.
   3. Wytrzymaj.

*Wszystkie ćwiczą.*

9. 1, 2, 3. Drugie pas w tył nogami zewnętrznemi, ramiona zewnętrzne w dół skos, głowa patrzy przez zewnętrzne ramię w tył.
10. 1, 2, 3. Drugie pas w tył nogami zewnętrznemi, ramiona nad głowę, patrzeć przez zewnętrzne ramię w tył.
11. 1, 2, 3. Drugie pas w tył nogami zewnętrznemi, ramiona w dół skos, patrzeć przez zewnętrzne ramię w tył.
12. 1. Nogą zewnętrzną krok na znak początkowy, ramiona nad głowę, głowa nawprost.
    2. Nogę wewnętrzną dostawić.
    3. Wytrzymać.

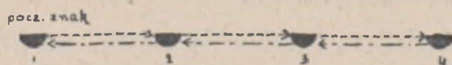
*Uwaga:* Ćwiczace cofnęły się na początkowe znaki 1 i 2, (rys. 12).

13, 14, 15 i 16. Jak takty 5, 6, 7 i 8 z tem, że na miejscu stoją ćwiczące 2 i 4, a podbiegają ćwiczące 1 i 3 z prawej nogi (rys. 12).

*Przygrywka.*

1. 1. Ramiona w dół.
2, 3. Wytrzymać.
2. 1. Chwyt bioder.
2, 3. Wytrzymać.

Figura IV, rys. 13 (muzyka gra wolniej).



rys. 13

1. 1. Hołubiec lewą nogą, lewe ramię bokiem nad głowę.
2. Rozkrok lewą nogą, lewe ramię w pion skos, kiść w dół.
3. Skrzyżuj prawą nogę na lewej i postaw na znak, kiść prostuj.
2 i 3. Jak takt I.
4. 1. Tupnij lewą nogą, tułów pochyl w przód o 45 stopni, ramiona w dół skrzyżuj przed sobą, zginając w łokciach.
2. Tupnij prawą nogą, tułów i ramiona wytrzymać.
3. Tupnij lewą nogą, tułów i ramiona wytrzymać.

*Uwaga:* Ćwicząca przesunęła się o trzy znaki w lewo (rys. 13),

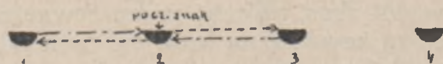
5, 6, 7 i 8. Jak takty 1, 2, 3 i 4, tylko w drugą stronę.

*Uwaga:* Ćwicząca wróciła na początkowy znak (rys. 13).

9, 10, 11, 12, 14, 15 i 16. Jak takty: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 i 8. W takcie 16 zamiast skrzyżowania—ręce na biodra.

## CZĘŚĆ III.

Figura V. (Ukłony). Muzyka 2 razy wolniej gra, niż na początku.



rys. 14

1. 1, 2, 3. Płynny rozkrok lewą nogą, prawa noga na palcach, ramiona odsunąć płynnie w dół grzbietami po bokach tułowia, kiści w górę.

2. 1, 2, 3. Prawą nogą zakrok z ugięciem kolana, lewa noga na palcach, prosta w kolanie, skręt ramion palcami nazewnątrz, kiści odprostuj, ramiona wznieś w dół skos, dłońmi do przodu, tułów pochylić do przodu w ukłonie o 45°.

3. 1, 2, 3. Rozkrok lewą nogą na znak, prawa noga na palcach, wyprost tułowia, ramiona zwrot grzbietami do boków tułowia i płynne oparcie grzbietami na biodrach.

4. 1, 2, 3. Prawą nogę dostaw.

*Uwaga:* Ćwicząca przesunęła się o jeden znak w lewo (3 rys. 14).

5, 6, 7 i 8. Jak takty: 1, 2, 3 i 4, tylko z prawej nogi i w prawą stronę.

*Uwaga:* Ćwicząca wróciła na znak początkowy 2, rys. 14.

9, 10, 11 i 12. Jak takty: 5, 6, 7 i 8.

*Uwaga:* Ćwicząca przesunęła się o jeden znak w prawo 1, rys. 14.

13, 14, 15 i 16. Jak takty 1, 2, 3 i 4.

*Uwaga:* Ćwicząca wróciła na początkowy znak 2, rys. 14.

Figura VI. Tempo muzyki takie same, jak w fig. V.

1. 1, 2. Wykrok lewą nogą, prawa noga na palcach, ramiona w przód, kiści w dół.
   3. Dosuń prawą nogę do wspięcia.

2. 1. Wykrok lewą nogą, ruch falowy ramion, kiści odprostuj.
   2, 3. Wytrzymać.

3. 1, 2, 3. Wykrok prawą nogą, lewa na palcach, na 3 dosuń lewą do wspięcia. Ramiona w bok, kiści skierowane palcami w przód.

4. 1. Wykrok prawą nogą, kiści prostuj.
   2, 3. Ramiona bokiem nad głowę, kiści wdół i odprostuj dłońmi do góry, równocześnie z przenoszeniem ramion tułów odchyl od łopatek w tył.

5. 1. Lewą nogą zakrok, prawa noga na palcach, wyprost tułowia, R wytrz.
   2, 3. Prawą nogę dostaw do wspięcia.

6. 1. Zakrok lewą nogą, prawa w wykroku na palcach, ramiona w bok, kiści w górę.
   2, 3. Kiści odprostuj.

7. 1. Zakrok prawą nogą, ramiona dołem w przód, kiści w górę i w dół.
   2, 3. Lewą nogę dosuń.

8. 1. Zakrok prawą nogą, ramiona w dół, kiści w górę.
   2. Lewą nogę dostaw, kiści odprostuj.
   3. Wytrzymanie.

*Uwaga:* Po 4-ch taktach ćwicząca była wysunięta o dwa znaki w przód, w następnych czterech wróciła tyłem na miejsce.

| | | *Ćwiczące 1 i 3.* | *Ćwiczące 2 i 4.* |
|---|---|---|---|
| 9. | 1, 2, 3. | Rozkrok lewą nogą, lewe ramię w bok, prawe ramię w dół skos, patrz w lewo. wspięcia, lewą rękę | Zakrok prawą nogą w skos, l. n. na palcach, lewe ramię w bok. |
| 10. | 1, 2, 3. | Prawą nogę dostaw do złóż na lewem ramieniu współćwiczącej, lekki skręt tułowia w prawo, głowa patrz w lewo. | Lewą nogę dostaw do wspięcia, kiść lewej ręki odwróć dłonią do góry, prawe ramię w dół skos, głowa zwrócona w prawo patrzy na współćwiczącą. |

*Uwaga:* Ćwiczące stoją niezupełnie jedna za drugą, to znaczy, że 2-ga stoi za 1-szą, a 4-ta — za 3-cią i mają podane lewe ręce, patrzą na siebie i nie kryją się.

*Ćwiczą wszystkie:*

11. 1, 2. Rozkrok lewą nogą.
3. Dosuń prawą nogę.

12. 1, 2, 3. Rozkrok lewą nogą, prawa noga na palcach. Podane ramiona wyciągnąć w pion skos i patrzeć na nie, prawe ramię w tył skos, tułów skręcić w prawo.

13. 1, 2. Rozkrok prawą nogą, lewa na palcach, lewe ramiona puścić i opuścić w dół skos, a prawe ramiona podać w bok wzniesione, tułów i głowę prostuj.
3. Dosuń lewą nogę.

14. 1, 2, 3. Rozkrok prawą nogą, lewa na palcach, prawe ramiona w pion skos, patrz na nie, tułów skręć w lewo.

15. 1. Prawe ramię puścić i opuścić w dół skos, lewe ramię podać, tułów i głowę prostuj, lewą nogą wykrok skośny w lewo, prawa noga na palcach.

| | | *Ćwiczące 1 i 3.* | *Ćwiczące 2 i 4.* |
|---|---|---|---|
| | 2. | Klęczka na prawem kolanie na znaku. | Stoją. |
| | 3. | Odchylić tułów w górnej części w tył i patrzeć na stojącą z tyłu, prawe ramię w dół skos. | Pochylić się lekko w przód nad klęczącą i patrzeć jej w oczy zalotnie, prawa ręka nad głową klęczącej. |
| 16. | 1, 2, 3. | Wytrzymać. | Wytrzymać. |

Powstać na sygnał.

KONIEC.

## *OBJAŚNIENIA:*

Wyrażenie: Promień oznacza, że ręka jest w boku, a duży palec jest na górze.

„ Grzbiet oznacza, że ręka jest w boku, a dłoń skierowana ku ziemi.

„ Dłoń oznacza, że ręka jest w boku, a dłoń skierowana ku górze.

„ Skurcz ramion oznacza skurcz ramion z kiścią zwróconą palcami nazewnątrz, przyczem kiść tworzy z przedramieniem kąt prosty, łokieć przywarty do tułowia.

„ Kiść w dół oznacza, że kiść zwiesza się palcami w dół, tworząc z przedramieniem kąt prosty.

„ Kiść w górę oznacza, że kiść pod kątem prostym do przedramienia jest zwrócona palcami w górę.

„ Ramiona nad głowę oznacza, że ramiona tworzą nad głową linję owalną, stykają się palcami i grzbietami, są zwrócone w górę.

## *OPIS PAS MAZUROWYCH.*

### *Opis pierwszego pas z lewej nogi.*

1. 1. Podnieść lewą nogę tuż nad ziemią lekko w przód i w powietrzu ściąć z prawą nogą tak, by spaść na lewą nogę, a prawą nogę mieć wzniesioną lekko w przód.
2. Krok prawą nogą.
3. Krok lewą nogą.

### *Opis pierwszego pas z prawej nogi.*

1. 1. Prawą nogę podnieść tuż nad ziemią (wysunąć z tyłu, jeżeli przechodzimy z pas, wykonywanego lewą nogą) lekko w przód i tak ściąć tuż nad ziemią z lewą nogą, by spaść na prawą nogę, a lewa lekko wzniesiona w przód.
2. Krok lewą nogą.
3. Krok prawą nogą.

### *Opis drugiego pas* (używane tylko do cofania się).

1. 1. Podskok w miejscu na prawej (lewej) nodze.
2. Zakrok lewą (prawą) nogą.
3. Zakrok prawą (lewą) nogą.

2. 1. Podskok w miejscu na prawej (lewej) nodze i t. d.

### *Opis trzeciego pas* (męskiego).

1. 1. Lewą (prawą) nogą krok w przód.
2. Podskok na lewej (prawej) nodze, prawą (lewą) nogę wznieść w tył.
3. Podskok na lewej (prawej) nodze, prawą (lewą) nogę wznieść w przód.

Odstępy między znakami wynoszą półtora metra.

Ćwiczące należy ustawić na trzeciej linji znaków, aby miały miejsce do przechodzenia w czasie obrazów.

## *SKRÓTY:*

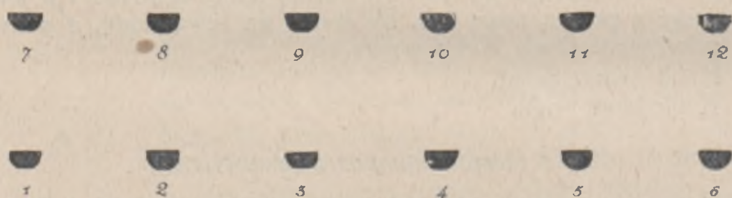
R — jedno ramię
r — obydwa ramiona
N — obie nogi
n — jedna noga
K — obie kiści
k — jedna kiść
T — tułów
gł. — głowa
pr. — prawo, prawa, prawe
l — lewo, lewe
wytrz. — wytrzymać.

**Łatwiejszy układ części II ćwiczeń zlotowych druhen.**

## CZĘŚĆ II — A.

Melodja: *„Gdyby rannem słonkiem"* — *Moniuszki*, według uproszczonego układu ze zbiorku melodyj p. t. „Mały Chopin".

Ustawienie: rys. 1.




*Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej.*

| Takt. | Ćwierć. | |
|---|---|---|
| 1. | 1. | Wzniesienie ramion w przód, kiści w dół. |
| | 2. | Przeniesienie ramion w bok, promień. Kiści zwrot do siebie palcami i wyprost. |
| | 3. | Zwrot dłoni do ziemi. Skurcz ramion, kiści zwisają w dół. |
| | 4. | Ramiona opuść bokiem, kiści w górę. |
| 2. | 1. | Ramiona w bok, kiści w dół, lewa noga rozkrok na palce. |
| | 2. | Ramiona wytrzymać, kiści skręć o 180 stopni, aby stały palcami ku górze i wyprost, lewą nogę dostaw. |
| | 3. | Ramiona w pion. Wspięcie. |
| | 4. | Ręce nad głową przez zwrot kiści dłońmi do głowy i lekkie zaokrąglenie w łokciach wzniesionych ramion w pion. Pięty opuść. |
| 3. | 1. | Ramiona w bok, kiści w górę, rozkrok na palce prawą nogą. |
| | 2. | Skręt kiści o 180°, aby zwisały palcami w dół, ramiona skurcz, prawą nogę dostaw do wspięcia. |

3. Ramiona w bok, kiści ruch odepchnięcia (palcami w górę).
4. Ramiona w dół, kiści w górę i wyprost, pięty opuść.

*Uwaga:* W tym momencie 16-stka zeszła do jednego koła i zaczyna sę samą grupę ćwiczeń.

4. 1. Wykrok lewą nogą do klęczki na prawem kolanie, ramiona w przód, kiści w dół.
2. Wysuń lewą nogę w przód, prostując kolano, ramiona w bok, kiści palcami do siebie.
3. Skręt kiści o 90 stopni i wyprost tak, by dłońmi były ku górze z równoczesnym skłonem tułowia w tył.
4. Ręce nad głowę z równoczesnym pogłębieniem skłonu od łopatek.

5. 1. Tułów prostuj, ramiona w przód, kiści w górę, lewą nogę ściągnij do klęczki.
2, 3, 4. Płynny skłon tułowia w przód do złożenia głowy na kolanie z płynnym przeniesieniem ramion dołem w tył i jak najwyższem ich wzniesieniem (ramiona naśladują rozchylone skrzydła ptaka). Kiści ruch odepchnięcia dłońmi do tyłu.

6. 1. Tułów prostuj, ramiona w przód, kiści w dół, klęczka obunóż.
2. Ramiona w bok, kiści palcami do siebie, prawą nogę przed sobą postaw do klęczki jednonóż.
3. Prawą nogę wysuń do wyprostu kolana, kiści skręć o 90 stopni palcami w górę i wyprost z równoczesnym skłonem tułowia w tył.
4. Ramiona nad głowę, pogłębić skłon od łopatek.

7. Jak takt 5.

8. 1. Wyprost tułowia, ramiona w przód, kiści w górę i wyprost.
2. Powstać na prawą nogę, ramiona w bok, kiści palcami do siebie, lewa noga w zakroku na palcach.
3. Dostaw prawą nogę do lewej do wspięcia, ramiona skurcz, kiści w dół.
4. Pięty opuść, ramiona opuść, kiści w górę, wyprost.

*Uwaga:* Każda ćwicząca stoi na znaku.

*Ćwiczenia równoważne.*

Ustawienie rys. 2.




*rys. 2*

9. 1. Rozkrok na palce lewą nogą. Ramiona w bok, kiści w dół.
2. Zwrot na lewej nodze w lewo. Prawa ręka łukiem dolnym do położenia obu ramion w przód. Kiści w dół. Ciężar ciała na lewej nodze.
3. Ramiona w pion, kiści w dół.
4. Prawe ramię przenieś w dół, kiści w górę i wyprost. Lewą kiść odprostuj.

10. 1, 2. Prawe kolano wznieś wyżej poziomu, płynny skłon tułowia do oparcia głowy na wzniesionem kolanie. Lewe ramię zgiąć w łokciu, zakryć oczy, dłoń zwrócona nazewnątrz, prawe ramię w tył skos do przedłużenia z lewem przedramieniem.
3, 4. Wytrzymać.

11. 1. Zakrok na palce prawą nogą, ramiona w przód, kiści w dół.
2. Ćwierć obrotu w prawo na prawej nodze, prawe ramię łukiem dolnym do położenia obu ramion w bok, kiści w górę i w dół.
3. Wspięcie przez ściągnięcie lewej nogi do prawej. Ramiona skurcz.
4. Pięty i ramiona opuść, kiści w górę i wyprost.

12, 13 i 14. Jak takty 9, 10 i 11 tylko w drugą strtonę.

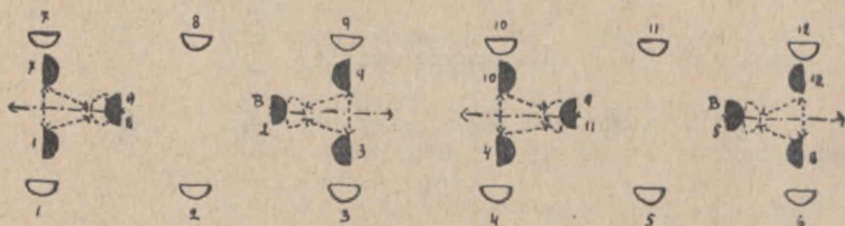
15. 1. Ramiona w bok, kiści w dół.
2. Ramiona w dół, kiści w górę.
3. Ramiona w przód, kiści w dół.
4. Ramiona w dół, kiści w górę i wyprost.

*Uwaga:* Rzędy 1-szy, 3-ci i 5-ty ćwiczą tak równowagę, jak wyżej podane, a rzędy parzyste 2-gi, 4-ty i 6-ty ćwiczą, poczynając z odwrotnej nogi, czyli od rozkroku na palce prawą nogą.

## CZĘŚĆ II — B.

### *Zwis.*

Ustawienie rys. 3.



rys. 3 (zwis 1)

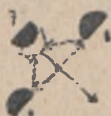
1. 1, 2. Ćwiczące 1-sza, 7-ma, 4-ta, 10-ta, 13-ta, 16-ta itd. czyli ćwiczące stojące w rzędach 1-szym i 4-tym, w lewo zwrot na dwa tempa; ćwiczące 3-cia, 9-ta, 6-ta, 12-ta itd., czyli ćwiczące, stojące w rzędach 3-cim i 6-tym w prawo zwrot na dwa tempa.
Ćwiczące 8-ma i 11-ta wykonują 1/8 obrotu w prawo z równoczesnym krokiem prawą nogą (na pierwszą ćwierć) i krok lewą nogą na znak A, położony między czterema znakami (na drugą ćwierć). Ćwiczące 2-ga i 5-ta wykonują 3/8 obrotu w lewo na prawej nodze z równoczesnym krokiem lewą nogą w kierunku znaku B, położonego między czterema znakami (2, 3, 8, 9) i krok prawą nogą na znak B (na drugą ćwierć). Zwis pierwszy ćwiczą 8-ma i 2-ga, 11-ta i 5-ta.

| | *Ćwicz. 1, 9, 4, 12.* | *Ćwicz. 3, 7, 6, 10.* |
|---|---|---|
| 3. | Mały rozkrok w lewo. | Mały rozkrok w prawo. |
| 4. | Dostaw pr. n., l. r. złóż na ram. współćwicz. pr. r. na biodro. | Dostaw l. n., pr. r. złóż na ram. współćwiczącej l. r. na biodro. |

| | *Ćwicz. 8, 11.* | *Ćwicz. 2, 5.* |
|---|---|---|
| 3. | Mały krok pr. n. z 1/8 obr. w prawo. | Mały krok l. n. z 1/8 obr. w prawo. |
| 4. | Dostaw l. n. | Dostaw pr. n. |

| | | *Ćwicz. 1, 9, 4, 12.* *Ćwicz. 3, 7, 6, 10.* | *Ćwicz. 8, 11.* *Ćwicz. 2, 5.* |
|---|---|---|---|
| 2. | 1. | Wykrok skośny nogę wewnętrz. | Wspięcie, ręce złóż na barkach współćwiczących. |
| | 2. | Wytrzymać. | Półprzysiad. |
| | 3. | „ | Wykrok lewą nogą. |
| | 4. | „ | Wykrok pr. n. z dostawieniem do l. n. do zwisu postawnego. |
| 3. | 1. | „ | Lewą nogą krok w tył. |
| | 2. | „ | Prawą nogą krok w tył. |
| | 3. | „ | Krok l. n. w tył do półprzysiadu. |
| | 4. | Ram. w dół, nogę wykrocz. dostaw. | Postawa zasadnicza. |

Zwis drugi ćwiczą: 7-ma, 9-ta, 10-ta i 12-ta (rys. 4).










rys. 4 (zwis 2)

4. 1. Ćwicząca 1-sza i 4-ta 3/8 obrotu w lewo ze złożeniem prawej ręki na ramieniu współćwiczącej 8-ej i 11-tej. lewe ramię na biodro.
Ćwicząca 8-ma i 11 wykonują 1/8 obrotu w prawo i składają lewą rękę na ramieniu współćwiczącej 1-szej i 4-ej, prawa ręka na biodro.
Ćwicząca 2-ga i 5-ta wykonują 1/8 obrotu w lewo i składają prawą rękę na ramieniu współćwiczącej 3-ciej i 6-tej, lewa ręka na biodro.
Ćwiczące 3-cia i 6-ta wykonują 3/8 obrotu w prawo i składają lewą rękę na ramieniu współćwiczącej 2-giej i 5-tej, prawa ręka na biodro.
Ćwicząca 7-ma i 10-ta wykonują 1/8 obrotu w prawo oraz wykrok prawą nogą i dostawienie lewej nogi i obie ręce opierają na barkach współćwiczących 1-szej i 8-mej, 4-tej i 11-tej.
Ćwiczące 9-ta i 12-ta wykonują 1/8 obrotu w lewo z wykrokiem lewą nogą, dostawienie prawej i obie ręce opierają na barkach współćwiczących 2-giej i 3-ciej, 5-tej i 6-tej.

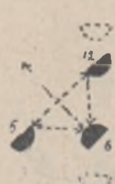
2. Ćwiczące 1-sza i 8-ma, 2-ga i 3-cia, 4-ta i 11-ta, 5-ta i 6-ta wykrok nogą wewnętrzną.
Ćwiczące 7-ma, 9-ta, 10-ta, 12-ta półprzysiad ze wspięciem.

3. Ćwiczące 1-sza i 8-ma, 2-ga i 3-cia, 4-ta i 11-ta, 5-ta i 6-ta wytrzymać.
Ćwiczące 7-ma, 9-ta, 10-ta, 12-ta wykrok duży lewą nogą

4. Ćwiczące 1-sza i 8-ma, 2-ga i 3-cia, 4-ta i 11-ta, 5-ta i 6-ta wytrzymanie.
Ćwiczące 7-ma, 9-ta, 10-ta, 12-ta wykrok pr. n., dostaw l. n. do zwisu.

5. 1, 2, 3. Ćwiczące 1, 8, 2, 3, 4, 11, 5 i 6 wytrzymanie.
4. Ćwiczące 1, 8, 2, 3, 4, 11, 5 i 6 ramiona w dół, nogę wykroczną dostaw.
1. Ćwiczące 7, 9, 10, 12 krok lewą nogą w tył.
2. Ćwiczące 7, 9, 10, 12 krok prawą nogą w tył.
3. Ćwiczące 7, 9, 10, 12 krok lewą nogą w tył do półprzysiadu.
4. Ćwiczące 7, 9, 10, 12 krok, postawa zasadnicza.
Zwis trzeci ćwiczą: 1-sza, 3-cia, 4-ta i 6-ta (rys. 5).



powrot na miejsca

rys. 5 (zwis 3)

6. 1. Ćwiczące 7 i 10 wykonują ⅛ obrotu w prawo ze złożeniem lewej ręki na ramieniu współćwiczącej 8-ej 11-tej, prawa ręka na biodro.

Ćwiczące 8-ma i 11-ta wykonują $\frac{3}{8}$ obrotu w lewo ze złożeniem prawej ręki ra ramieniu współćwiczącej 7 i 10, lewa ręka na biodro.

Ćwicząca 1-sza i 4-ta wykonują $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo ze złożeniem obu rąk na barkach współćwiczących 7-mej i 8-mej, 10-tej i 11-tej.

Ćwiczące 2-ga i 5-ta wykonują $\frac{1}{4}$ obrotu w prawo ze złożeniem lewej ręki na ramieniu współćwiczącej 9 i 12, prawa ręka na biodro.

Ćwiczące 9 i 12 wykonują $\frac{1}{8}$ obrotu w lewo ze złożeniem prawej ręki na ramieniu współćwiczącej 2 i 5, lewa ręka na biodro.

Ćwiczące 3 i 6 wykonują $\frac{1}{8}$ obrotu w lewo ze złożeniem obu rąk na barkach współćwiczącej 2-giej i 9tej, 5-tej i 12-tej.

2. Ćwiczące 7 i 8, 2 i 9, 10 i 11, 5 i 12 wykrok nogą wewnętrzną.

3, 4, Ćwiczące 7 i 8, 2 i 9, 10 i 11, 5 i 12 wytrzymanie.

2. Ćwiczące 1, 3. 4, 6 półprzysiad ze wspięciem.

3. Ćwiczące 1, 3, 4, 6 duży wykrok lewą nogą.

4. Ćwiczące 1, 3, 4, 6 duży wykrok prawą nogą z dostawieniem do lewej do zwisu.

7. 1, 2, 3. Ćwiczące 7 i 8, 2 i 9, 10 i 11, 5 i 12 wytrzymanie.

4. Ćwiczące 7 i 8, 2 i 9, 10 i 11, 5 i 12 ramiona w dół z dostawieniem nogi wykrocznej.

1. Ćwiczące 1, 3, 4, 6 krok lewą nogą w tył.

2. Ćwiczące 1, 3, 4, 6 krok prawą nogą w tył.

3. Ćwiczące 1, 3, 4, 6 krok lewą nogą w tył do półprzysiadu.

4. Ćwiczące 1, 3, 4, 6 postawa zasadnicza.

8. 1. Ćwiczące 1 i 4, z obrotem do czoła wykrok pr. n. na własny znak.

Ćwiczące 7 i 10, z obrotem do czoła zakrok pr. n. na własny znak.

Ćwiczące 3 i 6, z obrotem do czoła wykrok l. n. na własny znak.

Ćwiczące 9 i 12, z obrotem do czoła zakrok l. n. na własny znak.

Ćwiczące 2 i 5 rozkrok prawą nogą, dostaw lewą nogę.

Ćwiczące 8 i 11 z jedną czwartą obr. w prawo, rozkrok pr. n. w kierunku swego znaku.

2. Ćwiczące 1, 4, 7, 10 dostaw lewą nogę do prawej.

Ćwiczące 3, 6, 9 i 12 dostaw prawą nogę do lewej.

Ćwiczące 2 i 5 z obrotem do czoła wykrok pr. n. na własny znak i dostaw lewą nogę

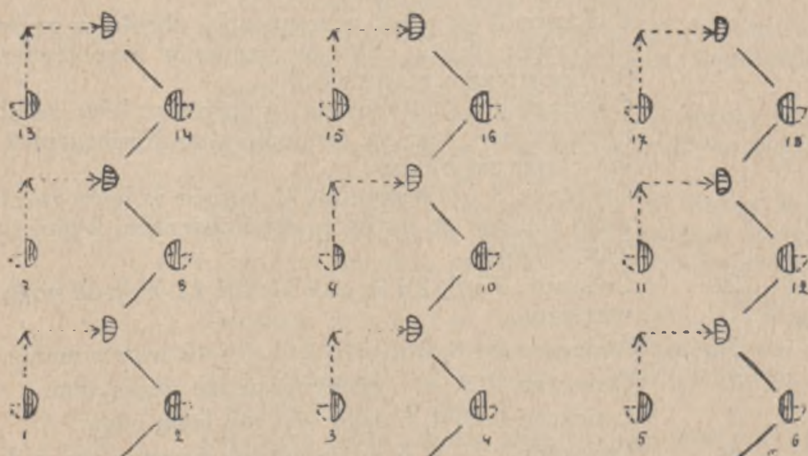
Ćwiczące 8 i 11 z półobrotem w prawo krok l. n. na własny znak, dostaw pr. n. (stoją twarzą do czoła).

3. Wszystkie ćwiczące ramiona w bok, kiści w dół (odstęp sprawdź, wyrównaj i kryj).

4. Wszystkie ćwiczące ramiona w dół.

*Uwaga:* Powyższy zwis można ćwiczyć z 6 ćwiczącemi, gdyż grupa ćwiczących 1, 2, 3, 7, 8, 9, jest identyczna z grupą pozostałą.

*Ćwiczenia równoważne.*
Ustawienie (rys. 6).




rys. 6

| | | *Rzędy: 1, 3, 5.* | *Rzędy: 2, 4, 6.* |
|---|---|---|---|
| 9. | 1. | Z ¼ obr. w lewo rozkrok l. n. dostawienie pr n. Ram. w bok i skurcz. | Na pr. n. obrót w prawo l. n. w zakroku na palcach. Ram. w przód. Kiści w dół. |
| | 2. | Rozkrok l. n. na odległość połowy znaku, ram. w bok, kiści w górę. | Ramiona w dół, kiści w górę i prostuj. |
| | 3. | Duży wykrok pr. n. Ramiona dołem w przód, kiści w górę w czasie opuszczania, a w dół w czasie wznoszenia. | Unik l. n. przez dalsze odsunięcie l. n. Ramiona w bok, kiści w dół. Ramiona w pion, kiści w dół i prostuj. |
| | 4. | Klęczka na l. n. Ramiona dołem bokiem nad głowę, kiści w górę, w dół i skręt i skręt o 90° do | Ramiona w pion, kiści w dół i prostuj. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | położenia nad głowę. | |
| 10. | 1. | Kiści skręcić palcami do tyłu i odchylić dłońmi do góry, ramiona cokolwiek podać w przód, ręce proste. | Waga z oparciem rąk na dłoniach współćwiczących. |
| | 2. | Wytrzymanie. | Wykończenie wagi na pr. nodze. |
| | 3, 4. | Wytrzymanie. | Wytrzymanie. |
| 11. | 1. | Powstać, lewa noga w zakroku, ramiona w bok, kiści w górę. | Prostuj tułów, lewa noga w zakroku, ramiona w bok, kiści w górę. |
| | 2. | Zwrot kiści w w dół, z równoczesnym skurczem ramion. | Zwrot kiści w dół, z równoczesnym skurczem ramion. |
| | 3. | Unik lewą nogą przez powiększenie zakroku, ramiona w bok, kiści w górę i wyprost, | Klęczka lewą nogą, ramiona w bok, kiści w górę. |
| | 4. | ramiona w pion. | Ramiona nad głowę, kiści w dół i skręt dłońmi do głowy. |
| 12. | 1. | Waga na prawej nodze. | Kiści skręcić palcami w tył i odchylić dłońmi do góry (w razie potrzeby proste ręce podać cokolwiek w przód). |
| | 2. | Wykończenie wagi. | Wytrzymanie. |
| | 3,4. | Wytrzymanie. | " |
| 13. | 1. | Tułów prostuj, l. n. w zakroku, ramiona w bok, kiści w górę. | Powstać, l. n. w zakroku na palcach, ramiona w bok, kiści w górę. |
| | 2. | Ramiona skurcz, kiści w dół, lewą nogę dostaw. | Ramiona skurcz, kiści w dół, lewą nogę dostaw. |
| | 3. | Klęczka na prawej nodze, ramiona w bok, kiści w górę prostuj. | Unik prawą nogą, ramiona w bok, kiści w górę prostuj. |
| | 4. | Zwrot dłoni do góry, ramiona nad głowę. | Ramiona w pion. |
| 14. | 1. | Kiści zwrócić palcami w tył i odwrócić dłoń- | Waga na lewej nodze, wsparcie rąk na dłoniach współćwiczących. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | mi do góry do oparcia dla współćwiczących. | |
| | 2. | Wytrzymanie. | Wykończenie wagi. |
| | 3, 4. | Wytrzymanie. | Wytrzymanie. |
| 15. | 1. | Powstać, prawa noga w zakroku na palcach, ramiona w bok, kiści w górę. | Tułów prostuj, prawa noga w zakroku na palcach, ramiona w bok, kiści w górę. |
| | 2. | Ramiona skurcz, kiści w dół. | Ramiona skurcz, kiści w dół. |
| | 3. | Unik prawą nogą, ramiona w bok, kiści w górę prostuj. | Kleczka prawą nogą, ramiona w bok, kiści w górę prostuj. |
| | 4. | Ramiona w pion. | Ramiona nad głowę. |
| 16. | 1. | Waga na lewej nodze, oparcie rąk. | Kiści zwrócić w tył i odwrócić dłońmi w górę do oparcia dla współćwiczących. |
| | 2. | Wykończenie wagi. | Wytrzymanie. |
| | 3, 4. | Wytrzymanie. | " |

*Wszystkie ćwiczą.*

| | | |
|---|---|---|
| 17. | 1. | Unik prawą nogą, ramiona w bok. |
| | 2. | Tułów prostuj, pr. n. zakrok na palcach, ramiona w pion. |
| | 3. | Nieparzyste krok lewą nogą w tył na linję znaków, a parzyste dostawić pr. n. do lewej n., ramiona w przód, kiści w górę. |
| | 4. | Nieparzyste prawą nogę dostaw. Wszystkie ćwiczące ramiona w dół, kiści prostuj. |
| | *Uwaga:* | Ćwiczące stoją twarzami do siebie w szachownicy. |
| 18. | 1. | Wykrok skośny prawą nogą, ramiona w przód, kiści w dół, zwrot tułowia w prawo. |
| | 2. | Prawą nogę dostaw na miejsce, tułów nawprost, ramiona w dół, kiści w górę i prostuj. |
| | 3. | Wykrok skośny lewą nogą, tułów w lewo zwróć, ramiona w przód, kiści w dół. |
| | 4. | Dostaw lewą nogę na miejsce, tułów nawprost, ramiona w dół, kiści w górę i prostuj. |
| 19. | 1. | Wykrok skośny prawą nogą, prawe ramię w pion skos, kiść w dół, tułów w prawo zwrot, lewa noga w zakrokroku na palcach, lewe ramię w tył skos. |
| | 2. | Wspięcie na prawej nodze, lewą nogę wysoko w lewo wznieś, prawą kiść prostuj, lewe ramię równolegle do lewej nogi, głowa zwrócona w prawo, patrz na kiść prawej ręki. |

3. Lewą nogę opuść, prawa noga na palce, lewe ramię w dół, prawe ramię w przód, kiść w górę, głowę prostuj.
4. Prawą nogę dostaw do lewej, prawe ramię w dół, kiść w górę i prostuj, tułów nawprost.

20. 1, 2, 3. Jak takt 19 tylko w drugą stronę.
4. Jak 4-ta ćwierć 19-go taktu + zwrot do czoła.

*Uwaga:* Ćwiczące stoją w szachownicy, parzyste rzędy na znakach, nieparzyste na linji znaków w środku między jednym i drugim znakiem

## CZĘŚĆ II — C.

*Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej.*

1. 1. Lewą nogą krok w przód, prawe ramię w przód, kiść w dół.
2. Prawą nogą krok w przód, lewa noga w zakroku na palcach, prawe ramię w pion skos, kiść w dół, lewe ramię w tył skos, kiść w przód.
3. Kiści wyprostuj, patrz w dłoń.
4. Wytrzymaj.

2. 1. Prawe ramię w przód, kiść w górę, lewe ramię w przód, kiść w dół, głowa nawprost.
2. Prawe ramię w tył skos, kiść w górę, lewe ramię w pion skos, kiść w dół.
3. Skręt tułowia w prawo, zwrot głowy w prawo, patrz na piętę lewej nogi.
4. Kiści wyprostuj.

3. 1. Ramiona w przód, kiści w dół, tułów nawprost.
2. Ramiona w pion, kiści w dół.
3. Pół obrotu na prawej nodze i ciężar ciała na prawej nodze, lewa noga na palcach, kiści wyprostuj.
4. Unik w przód przez ugięcie prawej nogi, ramiona nad głowę.

4. 1. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, tułów prostuj, prawa noga z tyłu na palcach, ramiona w przód, kiści w górę.
2. Prawą nogę dostaw do wspięcia, ramiona skurcz, kiści w dół palcami zwrócone do przodu.
3. Pięty opuść, ramiona przodem w dół, kiści w górę i odprostuj.
4. Wytrzymaj.

5, 6, 7 i 8. Jak takty: 1, 2, 3 i 4, tylko odwrotną nogą i w odwrotną stronę skręty tułowia.

9 i 10. Jak takty: 18 i 19 części II-giej B.

11. 1, 2. Jak 1 i 2 ćwierć taktu 20-go części II B.
3, 4. Wytrzymać.

12. Wytrzymać.

Na pierwszy sygnał — postawa, na 2-gi sygnał — nieparzyste wracają na znaki.

*Dalszy ciąg część II — D. — Mazur.*

HANNA DUBOWSKA.

# ĆWICZENIA WOLNE MŁODZIEŻY ŻEŃSKIEJ

## CZĘŚĆ I.

Melodja: *„Kujawiak“ — Wieniawskiego.*

Ćwiczące stoją trójkami w lewych rękach trzymając wianki.

(Każdy takt liczy się za trzy).

1. Ramiona w bok.
2. Ramiona opuść w dół i skrzyżuj przed sobą.
3 i 4. Jak takty 1 i 2.
5. Rozkrok lewą nogą, prawa na palce, lewe ramię w pion zewnątrz, prawe w dół zewnątrz, patrz na lewą rękę.
6. Z przeniesieniem ciężaru ciała na prawą nogę i dostawieniem lewej, postawa, ramiona skrzyżuj przed sobą, wianek przechwyć w prawą rękę.
7. Jak takt 5 tylko odwrotnie.
8. Jak takt 6 tylko odwrotnie, wianek przechwyć w lewą rękę.
9—16. Jak takty 1—8.
17. Akcent palcami lewej nogi, a następnie skurcz lewej nogi w przód.
18. Jak takt 17.
19. Swobodny wymach lewej nogi w tył.
20. Swobodny wymach lewej nogi w przód.
21. Jak takt 17.
22. Jak takt 19.
23. Swobodny wymach lewej nogi w przód.
24. Dostawieniem lewej nogi postawa.
25—32. Jak takty 17—24 tylko prawą nogą.
33. Powoli ramiona w przód.
34. Powoli ramiona w pion.
35 Skłon tułowia w dół, wianek na wysokości kolan.
36. Pogłębienie skłonu, wianek przy stopach.
37. Wyprost tułowia, ramiona w pion.
38. Ramiona w bok.
39. Ramiona skurcz.
40. Ramiona opuść.
41—48. Jak takty 33—40.
49. Wykrok lewą nogą, prawa noga na palce, ramiona w przód (ruch płynny).
50. Półprzysiad na prawej, lewa na palcach, ramiona w dół zewnątrz, tułów lekko pochylony w przód (ukłon). Ciężar ciała na prawej nodze.

| | |
|---|---|
| 51. | Tułów prostuj, ciężar ciała przenieś na lewą nogę, ramiona łukiem dolnym w przód. |
| 52. | Opuszczeniem ramion i dostawieniem lewej nogi postawa. |
| 53—56. | Jak takty 49—52 tylko odwrotnie. |
| 57—64. | Jak takty 49—56. |
| 65. | Rozkrok lewą na palce ,oba ramiona w lewo w bok, wianek w prawej. |
| 66. | Prawe ramię łukiem dolnym w prawo w bok, lewe zatrzymaj. |
| 67. | Skłon tułowia w lewo, oba ramiona w łuk nad głowę, wianek odbiera lewa ręka. |
| 68. | Wyprost tułowia, ramiona w bok, dostawieniem lewej postawa. |
| 69. | Rozkrok prawą na palce, przenieś lewe ramię łukiem dolnym w prawo w bok. |
| 70. | Lewe ramię łukiem dolnym w lewo w bok, prawe wytrzymaj. |
| 71. | Skłon tułowia w prawo, oba ramiona w łuk nad głowę, wianek odbiera prawa ręka. |
| 72. | Wyprost tułowia, ramiona w bok, dostawieniem prawej postawa. |
| 73—80. | Jak takty 65—72. |
| 81. | Podskokiem przysiad, kolana razem, ramiona w dół, palce oprzeć na ziemi. |
| 82. | Podskokiem postawa, ramiona łukiem przednim w bok. |
| 83—88. | Jak takty 81 i 82. W takcie 88 ramiona w dół. |
| 89—92. | Jak takty 1—4. |
| 93—96. | Jak takty 5—8. (Wianek jest w prawej, więc trzeba zacząć rozkrok w prawo). |
| 97—100. | Jak takty 1—4. |
| 101. | Wspięcie, ramiona łukiem dolnym w bok. |
| 102. | Ramiona w pion. |
| 103. | Pięty opuść, ramiona w bok. |
| 104. | Opuszczeniem ramion postawa. Na sygnał wianki włożyć na głowę, wstążki z lewej strony. |

*Uwaga:* Ruchy ramion powinny być płynne i swobodne.

## CZĘŚĆ II.

Melodja: *„Biały Mazur" Nr. 2 — Osmańskiego.* Op. 85.

Ustawienie: (2 takty przygrywki).

| Takt. | Ćwierć. | |
|---|---|---|
| 1. | 1, 2, 3. | 1-sza ćwierć obrotu w lewo, 2-ga ćwierć obrotu w prawo, 3-cia wytrzymać. |
| 2. | 1. | 1-sza i 2-ga krok lewą nogą, 3-cia wytrzymaj. |
| | 2. | 1-sza i 2-ga dostawieniem prawej nogi postawa, 3-cia wytrzymaj. |
| | 3. | Wszystkie wytrzymaj. |

A.

1. 1, 2, 3. 1-sza i 2-ga ramiona w bok, podać sobie ręce, 3-cia ramiona w bok.
2. 1, 2, 3. 1-sza i 2-ga trzymając się za ręce, przenoszą ramiona w przód, tułów odchylony w tył, ramiona wyprostowane, 3-cia ramiona w przód.
3. 1, 2, 3. 1-sza i 2-ga powoli siad, przez ugięcie kolan, ramiona wyprostowane nadal, 3-cia ramiona w pion.
4. 1, 2, 3. 1-sza i 2-ga powoli powstań, 3-cia lekki skłon tułowia w tył, ramiona ugnij, dłonie na czole złóż (dłonie nazewnątrz).
5. 1, 2, 3. 1-sza i 2-ga jak w takcie 3-cim, 3-cia tułów prostuj, ramiona w pion.
6. 1, 2, 3. 1-sza i 2-ga jak w takcie 4-tym, 3-cia jak takt 4.
7. 1, 2, 3. 1-sza i 2-ga skurczem ramion przyciągnąć się, ramiona w bok, 3-cia prostuj tułów, ramiona w bok.
8. 1, 2, 3. Wszystkie ramiona opuść, postawa.

*Ustawienie:* (Znowu 2 takty przygrywki).

1. 1, 2, 3. 1-sza i 2-ga 1/2 obrotu w lewo, 3-cia 1/4 obrotu w prawo.
2 1. 1-sza i 2-ga wykrok prawą na swój znak, 3-cia wykrok lewą nogą.
2. 1-sza z 1/4 obrotem w lewo i dostawieniem nogi postawa, 2-ga wykrok lewą nogą, 3-cia wytrzymaj.
3. Wszystkie postawa.
9—16. Jak takty 1—8 tylko to co ćwiczyły 1-sza i 2-ga, ćwiczy teraz 2-ga i 3-cia, a to co ćwiczyła 3-cia, wykonuje 1-sza.
W takcie 16-tym wszystkie wracają na miejsca z obrotem w tył i wykrokiem na znak.
17. 1, 2, 3. Ramiona w przód.
18. 1, 2, 3. Ramiona łukiem dolnym w bok, promień.
19. 1, 2, 3. Na 1 ramiona przenieść w przód, klasnąć, na 2 i 3 ramiona przenieść w bok jak najdalej do tyłu.
20. 1, 2, 3. Na 1 ramiona w bok, skręt ręki dłonią w dół; 2, 3 ramiona opuść.
21—24. Jak takty 17—20.

B.

1. 1, 2, 3. 1-sza rozkrok lewą nogą, prawa na palcach, 2-ga ramiona w pion zewnątrz, 3-cia jak 1-sza tylko odwrotnie.
1. 1, 2, 3. 1-sza zakrokiem prawej klęk na prawem kolanie, ramiona w dół, ręce oprzeć przed sobą na ziemi, 2-ga ramina w łuk nad głowę, patrz na dłonie 3-cia jak 1-sza, tylko odwrotnie.

3. 1, 2, 3. 1-sza lewą nogą prostuj w bok, ramiona w bok, lewą rękę podać 2-giej, 2-ga podskokiem rozkrok, ramiona bokiem w dół, ręce podać 1-szej i 3-ciej, 3-cia jak 1-sza tylko odwrotnie.
4. 1, 2, 3. 1-sza odchylić tułów w prawo, prawe ramię odciągać jaknajdalej w bok, patrz na 2-gą, 3-cia jak 1-sza tylko odwrotnie, 2-ga wytrzymaj.
5. 1, 2, 3. Wytrzymaj.
6. 1, 2. 1-sza tułów prostuj, wykrok lewą nogą, prawa na palcach, ramiona łukiem dolnym w przód, 2-ga i 3-cia jak 1-sza tylko 3-cia wykrok prawą nogą.
3. Wszystkie dostawieniem nogi zakrocznej postawa, ramiona w dół.
7. 1, 2, 3. ½ obrotu w lewo.
8. 1. 1-sza i 3-cia rozkrok nogą zewnętrzną na znak, 2-ga wykrok lewą na znak.
2, 3. Postawa.
9—16 Jak takty 1—8 tylko 1-sza ćwiczy jak ćwiczyła 3-cia i odwrotnie.
W takcie 16-tym wianek zdjąć i ująć go w prawą rękę.
17. 1, 2, 3. Powoli ramiona w przód, prawą nogę skurcz w przód.
18. 1, 2, 3. Prawe ramię przenieść w bok, lewe wytrzymaj.
19. 1, 2, 3. Lewe ramię przenieść w bok, prawe wytrzymaj.
20. 1, 2, 3. Opuszczeniem ramion i nogi postawa, wianek ująć lewą ręką.
21. 1, 2, 3. Ramiona w przód, skurcz lewą nogę.
22. 1, 2, 3. Lewe ramię przenieść w bok, prawe wytrzymaj.
23. 1, 2, 3. Prawe ramię przenieść w bok, lewe wytrzymaj.
24. 1, 2, 3. Opuszczeniem ramion i nogi postawa.

C.

1. 1. Zakrokiem lewej klęk na lewem kolanie.
2. Klęk obunóż.
3. Wytrzymaj.
2. 1, 2, 3. Powoli siad na stopach.
3. 1, 2, 3. Powoli ramiona w bok.
4. 1, 2, 3. Ze skłonem w przód, ramiona opuść w dół skrzyżowane w przedramionach (łokcie proste), dłońmi oprzeć na ziemi, głowę oprzeć na przedramionach, wianek złożyć przed sobą.
5. 1. Wyprost tułowia do klęku, ramiona przodem w pion zewnątrz (bez wianka) patrz w górę.
2, 3. Wytrzymaj.
6. 1, 2, 3. Powoli siad na stopach i jak takt 4-ty.
7 i 8. Jak takty 5 i 6.
9 i 10. Jak takty 5 i 6.
11 i 12. Jak takty 5 i 6, w takcie 12 wianek ująć w prawą rękę.
13. 1, 2, 3. Tułów prostuj do siadu klęcznego, ramiona łukiem dolnym w bok.
14. 1, 2, 3. Powstań do klęku, ramiona opuść.

15. 1, 2, 3. Wykrok lewą nogą.
16. 1, 2, 3. Powstań i dostawieniem prawej nogi, postawa.
17. 1, 2, 3. Nieparzyste trójki w tył zwrot, parzyste wytrzymaj.
18. 1. 1-sza i 3-cia krok skośnie w przód w celu utworzenia koła, 2-ga krok w tył.
2, 3. Dostawieniem nogi postawa.
19. 1, 2, 3. Ramiona w bok wyrównać koło.
20. 1, 2, 3. Przytupnięcie ,lewa, prawa, lewa).
21. 1, 2, 3. Ze zwrotem w lewo, trzymając wolną ręką wianek współćwiczącej, trzy kroki biegu zaczynając z prawej.
22. 1, 2, 3. Jak tak 21.
23. 1. 2, 3. Jak takt 22.
24. 1, 2, 3. Puścić wianki współćwiczących. Trzy kroki biegu w miejscu, lewa ręka na biodro, prawa w pion zewnątrz (wianek w prawej), 1/2 obrotu przez lewe ramię.
25. 1, 2, 3. Jak 21 tylko w prawo. Wianek swój oddać współćwiczącej stojącej z prawej strony i dochwycić wianek współćwiczącej stojącej z lewej strony.
26. 1, 2, 3. Jak takt 21.
27. 1, 2, 3. Jak takt 21.
28. 1, 2, 3. Jak takt 24 tylko odwrotnie, lewe ramię w pion zewnątrz (z wiankiem odebranym z ręki współćwiczącej).
29—36. Jak takty 21—28 ze zmianą wianka, w takcie 36 zamiast obrotu wszystkie powracają na miejsca do kolumny trójkowej.
37. 1, 2, 3. Rozkrok prawą nogą, lewą na palcach.
38 1, 2, 3. Dostawieniem lewej nogi postawa, prawe ramię z wiankiem w pion zewnątrz, patrz w lewo.
39. 1, 2, 3. Rozkrok lewą, prawa na palcach, ramiona w dół, wianek przechwycić w lewą ręką.
40. 1, 2, 3. Jak takt 38 tylko odwrotnie.
41. 1, 2, 3. Jak takt 37 (zmiana wianka).
42—44. Jak takty 38—40.

D.

1. 1, 2, 3. Podskokiem przysiad podparty.
2. 1, 2, 3. Klęk na prawem kolanie z równoczesnem wyprostowaniem lewej nogi w bok i przeniesieniem ramion w bok ponad wyciągniętą ngą.
3. 1, 2, 3. Zatoczyć prostemi ramionami koło w prawo (dołem, w bok, w pion).
4. 1, 2, 3. Skrętoskłon w lewo, ręce dotykają kostki nogi, głowa przy kolanie.
5. 1, 2, 3. Tułów prostuj i jak takt 3-ci.
6. 1, 2, 3. Jak takt 4.
7. 1, 2, 3. Jak takt 3.
8. 1, 2, 3. Jak takt 4.
9. 1, 2, 3. Ramionami prostemi koło w prawo, dostawieniem lewej nogi, klęk obunóż.

| | | |
|---|---|---|
| 10. | 1, 2, 3. | W dalszym ciągu ramiona zataczają koło do położenia w bok ponad prawą nogę, którą należy wyprostować w bok. |
| 11. | 1, 2, 3. | Koło w lewo o ramionach prostych. |
| 12. | 1, 2, 3. | Skrętoskłon w prawo, ręce dotykają kostki prawej nogi, głowa przy kolanie. |
| 13. | 1, 2, 3. | Tułów prostuj i ramiona jak w takcie 11-tym. |
| 14 i 15. | | Jak takty 12 i 13. |
| 16. | 1. | Z opuszczeniem ramion wykrok prawą nogą do postawy lewej na palce, wianek przechwyć w prawą. |
| | 2, 3. | Dostawieniem lewej postawa. |
| 17. | 1, 2, 3. | Krok mazurowy męski z prawej, prawe ramię w przód zewnątrz, dłonią w górę. |
| 18. | 1, 2, 3. | Krok mazurowy męski z lewej, prawe ramię w dół wewnątrz, dłonią w dół |
| 19, | | Jak tak 17. |
| 20. | 1, 2, 3. | Z ½ obrotem w lewo i opuszczeniem ramion przytupnięcie lewą, prawą, lewą). |
| 21—24. | | Jak takty 17—20. |
| 25—32. | | Jak takty 17—24, w takcie 32 przytupnięcie bez obrotu i postawa z prawem ramieniem wzniesionem w pion zewnątrz (wianek) wytrzymaj. Na sygnał postawa. |

*Uwaga:* Po takcie 20-tym ćwiczące przesunęły się o jeden znak w przód.
Po takcie 24 jak i 32 powróciły na miejsca.

## CZĘŚĆ III.

Melodja: „*Rosła kalina*" — *Komorowskiego.*

Podczas trzeciego taktu przygrywki ćwiczące wykonują powoli przysiad, ręce oprzeć na ziemi, kolana razem.

| Takt. | Ćwierć. | |
|---|---|---|
| 1. | 1, 2, 3. | Powoli powstań ramiona przodem w pion, wspięcie patrz w górę. |
| 2. | 1, 2, 3. | Powoli ramiona w bok, opad na stopy. |
| 3. | 1, 2, 3. | Ramiona skurcz, na 3 ramiona w bok (ruch odepchnięcia). |
| 4. | 1, 2, 3. | Ramiona skurcz, na 3 opuść w dół. |
| 5. | 1, 2, 3. | Powoli ramiona bokiem w pion, wspięcie. |
| 6. | 1, 2, 3. | Powoli ramiona opuść bokiem |
| 7. | 1. | Wymach lewego ramienia w przód. |
| | 2. | Wymach prawego ramienia w przód, lewe ramię w tył. |
| | 3. | Wymach lewego ramienia w przód, prawe ramię w tył. |
| 8. | 1, 2, 3. | Wykrok lewą nogą do postawy prawą na palce, prawe ramię w pion, lewe w tył. |
| 9. | 1, 2, 3. | Ukłon na prawej nodze, ugiętej w kolanie, lewa na palcach wyprostowana, prawem ramieniem zatoczyć łuk do wewnątrz i opuścić w dół zewnątrz. |
| 10. | 1, 2, 3. | Dostawieniem lewej postawa, ramiona opuść, wianek przechwyć w lewę rękę. |

| | | |
|---|---|---|
| 11—14. | | Jak takty od 7 do 10, tylko odwrotnie. W takcie 14-tym na 3, skrajne wykonują krok do środka. |
| 15. | 1, 2, 3. | Powoli lewe ramię z wiankiem zatoczy łuk przed sobą w prawo i w pion do położenia w pion zewnątrz, patrz na wianek. |
| 16. | 1, 2, 3. | Wytrzymaj. |
| 17. | 1, 2, 3. | Lewe ramię opuść najkrótszą drogą i przechwyć wianek w prawą rękę i ćwicz jak takt 15 tylko odwrotnie. |
| 18. | 1, 2, 3. | Wytrzymaj. |
| 19. | 1, 2, 3. | Lewą ręką chwycić współćwiczącą, stojącą z lewej strony, w pasie, prawe ramię wytrzymaj. Trzy kroki— cała trójka zachodzi o ¼ koła w lewo, z lewej nogi (trzecia w miejscu). |
| 20. | 1, 2, 3. | Dalsze trzy kroki — trójka zachodzi również o ¼ koła, ramiona wytrzymaj. |
| 21. | 1, 2, 3. | Jak takt 20. |
| 22. | 1, 2, 3. | Jak takt 20 (ćwiczące wróciły na miejsca i jak to po takcie 18-tym). |
| 23. | 1, 2, 3. | Powoli lewe ramię w pion zewnątrz, ręce skrajnych stykają się ponad głową środkowej. |
| 24. | 1, 2, 3. | Powoli ramiona w bok. 1-sza i 3-cia wracają na swe znaki. |
| 25. | 1,2, 3. | Ramiona łukiem dolnym w przód, przedramiona ugięte do wewnątrz, skłon głowy w dół, czoło oprzeć na przedramionach. |
| 26. | 1, 2, 3. | Na 1 i 2 ramiona przenieść w dół i w bok, na 3 opuść. |
| 27. | 1, 2, 3. | Z ½ obrotem w lewo i wykrokiem lewej nogi klęk na prawem kolanie, ramiona w przód. |
| 28. | 1, 2, 3. | Na 1 prawe ramię łukiem dolnym przenieść w bok i w pion zewnątrz ze skrętem tułowia w prawo, lewe ramię w pion zewnątrz, 2 i 3 wytrzymaj. |
| 29. | 1, 2, 3. | Skręt tułowia w lewo, lewe ramię w tył, prawe łukiem dolnym w przód, lekki skłon tułowia w przód. |
| 30. | 1, 2, 3. | Jak takt 28. |
| 31. | 1, 2, 3. | Jak takt 29 na 2 i 3 powoli podnieść się do postawy zakrocznej prawą na palce. |
| 32. | 1. | Prawe ramię wyprostuj w przód skos, lewe wytrzymaj. |
| | 2. | Prawem ramieniem ugiętem w łokciu zasłonić oczy ręką z wiankiem. |
| | 3. | Pół obrotu przez prawe ramię do postawy lewej w zakroku na palce, prawe ramię dołem w przód skos, lewe wtył skos. |
| 33. | 1, 2, 3. | Wytrzymaj. |
| 34. | 1, 2, 3. | Ze zwrotem tułowia w lewo i dostawieniem prawej postawa, ramiona wdół i w przód. |
| 35. | 1, 2, 3. | Ramiona w dół i w bok. |
| 36. | 1, 2, 3. | Ramiona opuść, powoli przysiad, kolana zwarte. |

Część III ćwiczy się po raz drugi do taktu 26 włącznie tak samo. Od taktu 27 ćwiczy się wszystko odwrotnie, a w takcie 36 zamiast przysiadu postawa.

---




*Zakl. Druk. F. Wyszyński i S-ka, Warszawa, Warecka 15.*